دليل للوعي العالي
كين كيز جونيور

الفصل 1
لماذا كتب هذا الكتاب لنا
قال الفكاهي الكوني: « معظمنا يمضي في الحياة دون أن يعرف ماذا
نريد، ولكن الشعور بالذنب على يقين من أن هذا ليس هو الحال. "
أكثر من 99% من الناس في العالم الغربي يعيشون بوعي منخفض
مستويات تتميز بمحاولة العثور على ما يكفي من الأمان والجنس و " الرائع "
الأحاسيس، واندفاع الأنا، والهيبة، والمال، والسلطة، والمكانة. هذا لا نهاية له
النضال يؤدي إلى حياة من الاستياء المستمر، والقلق، والشك، والغضب، والغيرة،
الخجل، والخوف. كل ما يقوله الناس لأنفسهم يجب عليهم فعله ليكونوا كذلك
النهايات السعيدة تؤدي إلى إحباط أكثر من الفرح. والأكثر نجاحا أ
الشخص في كسب المال، وجمع المهارات والممتلكات، وتطوير علاقات جنسية مثيرة، واكتساب المعرفة والدرجات، والإنجاز
مناصب المكانة والقوة والهيبة، كلما كانت أقل محبة وسلامًا و
قانع بأنه قد يجد نفسه أو نفسها.
ومع ذلك، ليست هذه الأشياء في حد ذاتها هي التي تخلق حياة تعيسة
- إنه الإدمان العقلي الداخلي أو الرغبة فيهم دقيقة بدقيقة
يمنع المرء من الاستمتاع بالحياة الإدمان (أو المطالب المدعومة بالعاطفة) تجلب
الخوف من عدم الوفاء؛ الغيرة التي قد يسرقها شخص ما مصدرنا
تحقيق، إنجاز؛ الغضب عندما يحبطنا شخص ما؛ السخرية إذا باستمرار
نقص المعروض؛ جنون العظمة إذا كان مهددًا باستمرار؛ الملل إذا لم نفعل ذلك
التقدم نحو إشباع إدماننا؛ تقلق إذا لم نتمكن من رؤية ثابتة

إمداد؛ القلق إذا كنا قلقين من القلق؛ والتعاسة عندما
العالم الخارجي لا يزودنا بكل ما ندمن عليه.
وبما أن طبيعة الحياة هي أننا نربح البعض ونخسر البعض، فهذا مدمن
ليس لدى الإنسان أي فرصة ليعيش حياة سعيدة، محبة، مسالمة، واعية، حكيمة و
حياة فعالة. والبرمجة المسببة للإدمان ليست ضرورية لإيجاد و استمتع بما نفضله في الحياة.
أنت مستعد للنمو في سعادة الوعي الأعلى عندما
أنت تدرك العبث المطلق لمحاولة عيش حياة جميلة من خلال جهودك
إعادة ترتيب أو تغيير عالم الأشخاص والأشياء خارجك ليناسب شخصيتك
الإدمان والرغبات. ستجد أنه ليس عليك سوى إعادة ترتيب الأمور الخاصة بك
الاستجابات الشخصية المبرمجة تلقائيًا لمواقف الحياة - معظمها
وهي حالات توقف عن العمل في مرحلة الطفولة.
عندما تعمل نحو مستويات أعلى من الوعي، ستجد أنك أنت
لقد كان دائما ما يكفي ليكون سعيدا. إنها الأنماط الموجودة في رأسك
تجعلك غير سعيد، على الرغم من أنك عادة ما تلوم الناس والأحوال
خارجك لتعاستك. رحلتك إلى الوعي العالي
يمكن أن تمكنك من أن تكون محبًا ومسالمًا وحكيمًا ومتحررًا من وابل مستمر من
مشاعر عاطفية غير سارة.
يقدم لك Living Love أربع مزايا في مغامرتك إلى الأعلى الوعي:
1. بالنسبة للعديد من الأشخاص، يمكن أن تكون واحدة من أقوى الطرق وأسرعها
النمو إلى وعي أعلى كان متاحًا للبشرية على الإطلاق.
2. لا يتطلب منك أن تنفصل عن حياتك الحالية. معيشة
يمكن استخدام الحب بشكل أكثر فعالية إذا واصلت عملك الحالي،
الحياة الشخصية، وغيرها من الظروف حتى تصل إلى مستوى عالٍ بما فيه الكفاية
حالةً من الوعي ليكون مدركًا تمامًا للأعراف التعسفية،

الطرق الشعبية والأدوار الاجتماعية التي تحرسها وتعيشها.
3. بمجرد أن تفهم النظام تمامًا، ليس من الضروري أن يكون لديك
المعلم لمواصلة النمو الخاص بك. ستكون حياتك أفضل معلم لك
سوف تكتشف أنك تضع نفسك دائمًا في التعلم
المواقف المثالية لنموك. البرمجة التي لك أكثر من غيرها
الحاجة إلى التغيير لديها طريقة لا تخطئ في وضعك في مواقف الحياة
يمكن أن يجعلك على دراية بالعمل الداخلي الدقيق الذي يجب عليك القيام به.
4. عندما تستخدم طريقة الحب الحي للعثور على الحب، والسلام الداخلي، والحكمة،
وفعالية الوعي الأعلى، عملك الداخلي على نفسك
يضيف على الفور إلى التمتع بالحياة الخاصة بك. مع طريق الحب الحي،
السعادة ليست هدفًا بعيدًا - إنها جزء متزايد من وجودك هنا و الأن.
فكر في الطاقة التي تبذلها الآن في التكيف صعودًا وهبوطًا ساعة بساعة
بمشاعرك بينما تحاول باستمرار إعادة ترتيب الأشخاص و
المواقف في حياتك حتى تتمكن بعد ذلك من أن تكون محبًا وهادئًا وفعالاً و
سعيد. ومع ذلك، فإن بحثك عن السعادة عامًا بعد عام يظل بعيد المنال مثل العثور عليه
وعاء من الذهب في نهاية قوس قزح. منذ الجميع تقريبا من حولك
يبدو أنك تواجه مشكلة مماثلة في أن تصبح كائنًا سعيدًا ومحبًا
ربما خفضت معاييرك وقررت أن السعادة المستمرة هي
ربما ليس واقعيا.
يدعوك Living Love Way إلى وضع أعلى المعايير التي يمكن تخيلها
الحب والصفاء والسلام والحكمة والفعالية والسعادة المستمرة ل
حياتك. وبعد ذلك تكون مستعدًا لبدء رحلتك إلى الأعلى الوعي.

الفصل 2
أسرار السعادة

لماذا نعيش حياة مليئة بالاضطراب واليأس والقلق؟ لماذا
نحن دائما نضغط على أنفسنا والآخرين؟ لماذا لدينا صغيرة فقط
قطرات من السلام والحب والسعادة؟ لماذا هو أن البشر
تتميز بالمشاحنات والاضطراب التي تجعل علاقات الحيوانات
معها
الأنواع الخاصة بهم تبدو سلمية بالمقارنة؟ الجواب بسيط جدا --
ولكن يصعب علينا في بعض الأحيان أن نفهم حقًا لأن كل شيء
تقريبًا
الطريقة التي تعلمنا بها العمل نحو السعادة لا تؤدي إلا إلى تعزيز
المشاعر
والأنشطة التي تجعلنا غير سعداء.
وهذه نقطة مركزية يجب فهمها. الطرق التي علمتنا بها
أن تكون سعيدًا لا يمكن أن ينجح. وما لم نرى هذه النقطة
بوضوح، فلن نتمكن من ذلك
التقدم إلى مستوى أعلى من الوعي. إليكم السبب .
يفترض معظمنا أن رغباتنا (المدعومة بمشاعرنا العاطفية) هي
كذلك
الأدلة الحقيقية لفعل الأشياء التي من شأنها أن تجعلنا سعداء.
ولكن لا أحد لديه
ومع ذلك فقد وجدوا السعادة باستخدام الرغبات المدعومة
بالعاطفة كدليل. ومضات من
متعة، نعم؛ السعادة، لا.
رغباتنا ورغباتنا مغرية جدًا. . . إنهم يتنكرون على أنهم "
احتياجات " لذلك
يجب أن نكون راضين حتى نتمكن من أن نكون سعداء في
النهاية. إنهم يقودوننا من وهم واحد
من السعادة إلى أخرى. يقول البعض منا لأنفسنا: " إذا كان
بإمكاني أن أكون كذلك".
رئيس هذه الشركة، سأكون سعيدًا. " ولكن هل سبق لك أن
رأيت أ
الرئيس سعيد حقا؟ قد تتضمن دراماته الخارجية اليخوت
الجميلة،
كاديلاك، أرانب بلاي بوي - لكن هل هو سعيد حقًا في الداخل؟
لديه قرحة
ذهبت بعيدا حتى الآن؟
نحن نقول لأنفسنا باستمرار أشياء مثل: " إذا كان بإمكاني
العودة إلى المدرسة فحسب".

واكتسب المزيد من المعرفة - ربما أحصل على درجة الماجستير - ثم سأفعل
كن سعيدا. ولكن هل الأشخاص الحاصلين على درجة الماجستير أو الدكتوراه؟ ليس أكثر سعادة من
بقيتنا؟ جميل أن نكتسب المعرفة ولكن من الضلال أن نكتسبها نتوقع أن تجلب لنا السلام والحب والسعادة. نقول لأنفسنا: " لو كان بوسعي ذلك
فقط العثور على الشخص المناسب للحب، ثم سأكون سعيدا. " لذلك نحن نبحث عن
الشخص الذي يخبرنا به إدماننا هو الشخص المناسب - ونحن نختبره
بعض اللحظات الممتعة. ولكن بما أننا لا نعرف كيف نحب، فإن العلاقة تتدهور تدريجيا. ثم نقرر أنه ليس لدينا الحق
شخص بعد كل شيء! عندما ننمو إلى وعي أعلى، نكتشف أنه كذلك
أن تكون الشخص المناسب أكثر أهمية من أن تجد الشخص المناسب.
يجب أن نفهم بعمق لماذا كل مشاعرنا السلبية مضللة
أدلة للعمل الفعال في مواقف الحياة. مشاعرنا السلبية هي ببساطة
نتيجة لنمط واسع من الندبات والجروح التي لدينا
ذوي الخبرة. وهذه الجروح العاطفية تقودنا إلى إدراك الاختلافات التي تجعلنا متوترين بدلاً من التشابه الذي يمكننا من الفهم و
حب. البرمجة الحالية لمشاعرنا تجعلنا ندرك الآخرين
الناس (وظروف العالم من حولنا) كتهديدات - محتملة
خطير على رفاهيتنا. ثم نستجيب بالأدرينالين بشكل أسرع
نبضات القلب، وزيادة نسبة السكر في الدم، وغيرها من
استجابات البقاء على قيد الحياة في الغابة
إعدادنا للقتال أو الهروب. نحن محاصرون في طرق إدراكنا العالم من حولنا.
ولكن لا ينبغي الشعور بأي شخص (أو أي موقف) باعتباره تهديدًا أو خطرًا عاطفيًا
عندما نرى الأشياء بإدراك أوضح للوعي الأعلى.
فكر في الموقف الأكثر تهديدًا الذي شعرت به في اليوم أو اليومين الماضيين.
هل أنت على وشك أن تفقد وظيفتك؟ هو الشخص الذي تشعر به أكثر

هل تحب الاهتمام بشخص آخر أكثر من اهتمامك بك؟ هل لديك غير مدفوعة الأجر
الفواتير التي لا يمكنك الاعتناء بها؟ هل تعاني من ألم قد يكون سرطاناً؟
الآن، هذه المشاكل إما أن يكون لها حلول، أو لا يوجد لها حلول . إما يمكنك القيام به
شيء عنهم هنا والآن - أو لا يمكنك ذلك . إذا كنت تستطيع أن تفعل شيئا
هنا والآن عنهم، ثم افعل ذلك - حتى لو كانت مجرد خطوة أولى. إنه يستنزف
طاقتك للقلق أو القلق بشأن مشكلة ما. تفعل ما يمكنك القيام به
-- لكن لا تدمن النتائج وإلا ستثير المزيد من القلق
نفسك. إذا لم تتمكن من فعل أي شيء حيال مشكلة ما هنا والآن، فلماذا
تجعل نفسك غير مرتاح وتستنزف طاقتك بالقلق؟ هو - هي
هو جزء من هنا وحاضر حياتك. هذا ما هو -- هنا والآن.
القلق أو القلق أو غيرها من المشاعر غير السارة ليست ضرورية على الإطلاق -
وقم ببساطة بخفض بصيرتك وفعالية أفعالك.
يجب أن تقنع نفسك تمامًا بعدم فائدة هذه التصريفات
العواطف. يجب أن ترى قلقك غير الضروري على أنه يحرمك من
الفعالية المتدفقة والبهجة التي يجب أن تتمتع بها في حياتك. مثل
طالما كنت تعتقد أن هذه المشاعر السلبية لها أي وظيفة على الإطلاق،
سوف تؤخر نموك إلى وعي أعلى. إذا كنت لا متاعب
نفسك عاطفياً عندما لا يتوافق العالم الخارجي مع شخصيتك
داخل البرمجة (رغباتك، توقعاتك، مطالبك، أو نماذج لكيفية
يجب أن يعاملك العالم) سيكون لديك الكثير من الطاقة التي ربما تمتلكها
سوف ينام أقل بنسبة خمسين في المائة. سوف تكون سعيدًا ومحبًا، حقًا
نقدر كل لحظة من حياتك - بغض النظر عما يحدث في حياتك
عالم من الناس والمواقف خارجك.
أين وكيف حصلنا على هذه البرمجة العاطفية؟ كان كل ذلك تقريبًا

المكتسبة في السنوات القليلة الأولى من الحياة. على سبيل المثال، عندما كنا جدا
في شبابنا، كانت لدينا تجربة أخذ الأم لزجاجة عطر بالقوة
من أصابعنا الصغيرة وفي نفس الوقت نرسل اهتزازات سيئة
على رغبتها في عدم كسر زجاجة عطرها. بكينا. خلال
يتم دفعهم بشكل مؤلم، والسيطرة عليهم، وإخبارهم بما يجب عليهم فعله، والسيطرة عليهم
عندما كنا أطفالًا، قمنا بتطوير أماننا العاطفي الشديد،
برامج الإحساس والطاقة. العديد من برامجنا المدعومة بالعاطفة
جاءت من توجيهات أو عبارات أخلاقية متكررة حول كيف " يجب " أن تكون الأشياء
يكون. لقد طورنا وعيًا " ذاتيًا " بعاطفة تشبه الروبوت
استجابات لحماية " بقاء " هذه الذات المنفصلة.
لذلك نصبح مبرمجين عاطفياً لنشعر أنه يجب أن نمتلك القوة للقيام بذلك
السيطرة على الناس والتلاعب بهم من أجل أن يكونوا سعداء. نصبح في نهاية المطاف
يتناغم جيدًا مع تصرفات أو اهتزازات أي شخص أو موقف
حتى ولو عن بعد يهدد إدماننا للقوة - قدرتنا على التلاعب والتلاعب
السيطرة على الناس والأشياء من حولنا.
عندما نصل إلى مرحلة النضج الجسدي ويصبح حاسوبنا الحيوي (أو دماغنا) قادرًا على ذلك
العمل بشكل أكثر إدراكًا، لدينا كل القوة التي نحتاجها. لكن لدينا
لا يزال الكمبيوتر الحيوي (المدعوم بمخزون كامل من عواطفنا) موجودًا
مبرمجة للتعويض عن نقص الطاقة الذي شهدناه عندما
كنا رضعاً وأطفالاً صغاراً. نحن الآن بحاجة إلى تعلم كيفية التدفق مع
الناس والأشياء من حولنا. لكن إدماننا للقوة يمنعنا من المحبة
الناس لأننا نعتبرهم أشياء قد تهدد قوتنا،
الهيبة، أو النظام. إذا أردنا أن نحب وأن نكون محبوبين، فلا يمكننا أن نكون كذلك
مدمن على السلطة - أو على أي شيء آخر.
ككائنات واعية، فإن الشيء الوحيد الذي نحتاجه للعثور على السعادة في الحياة هو أن نفعل ذلك
ندرك بوضوح من نحن (نحن وعي خالص ولسنا اجتماعيين

الأدوار التي نمثلها)، وما هي الظروف الحقيقية بالضبط، هنا و
الآن، من حياتنا. ما مدى بساطة مشكلتنا! ولكن لتحقيق هذا
إن الإدراك الواضح لأنفسنا وللعالم من حولنا يتطلب تفكيرًا
داخليًا ثابتًا
عمل. وهذا يعني تطوير عادة القبول العاطفي
كل ما هو موجود هنا والآن في حياتنا. من أجل الهدوء العاطفي
فقط
يمكن للحاسوب الحيوي أن يرى بوضوح وحكمة، وأن يتوصل إلى
طرق فعالة لذلك
التفاعل مع الناس والمواقف.
إن إدماننا للطاقة هو مجرد مثال واحد على تدمير السعادة
البرمجة التي وضعناها في حواسيبنا الحيوية عندما كنا صغارًا جدًا
إدراك حقائق العالم الذي عشنا فيه. على الرغم من أن لدينا
الآن
القدرة الأساسية على الإدراك الواضح، وتعليمات التشغيل التي
قدمناها لنا
الكمبيوتر الحيوي يرسو بنا إلى المستويات الأدنى. وهكذا نحن
دون وعي
مُحاصَر.
هنا والآن هو الواقع في حياتنا - وما هو إلا من شروط
الحاضر الذي يمكن إنشاء مستقبلنا. لكن إدماننا الحالي،
تهيمن المطالب والتوقعات (برمجة حاسوبنا الحيوي).
وعينا ويجبرنا على قضاء معظم الوقت ونحن مستيقظين (و
معظم الوقت نحلم) في الاحتجاج والعبوس هنا
والآن الوضع في حياتنا. وهذا يقلل من إدراكنا ويبقينا
من إيجاد حلول فعالة لمشاكلنا. طريقة الحب الحي
يبين لنا الوعي الأعلى كيفية اختراق هذا الفخ من أجل التحرر
أنفسنا، وأن نجد إمكاناتنا الكاملة كبشر.
الفصل 3
قانون الوعي العالي
يجب أن يبدأ نموك إلى مستوى أعلى من الوعي بالفهم الكامل
أهمية الاتحاد مع قانون الوعي الأعلى :
أحب الجميع دون قيد أو شرط - بما في ذلك نفسك.
يمكن لهذا القانون أن يمكّنك من العثور على الروعة المخفية
داخل نفسك و
آخرون. لسوء الحظ، لم نتعلم قط كيف نحب
دون قيد أو شرط. تقريبًا كل حبنا كان مدفوعًا بالعاطفة

الرغبات المبرمجة فينا في سن مبكرة. معظم تجارب الحب لدينا
لقد علمتنا أنه يجب علينا أن نكتسب الحب أو نستحقه قبل أن
نتمكن من الحصول عليه - وهذا
يجب أن يستحق الآخرون حبنا. هذا هو الحب المشروط، مثل
المقايضة أو المقايضة
المعاملات التجارية. فلا عجب أن لدينا حسن النية ولكن غير
المهرة
محاولات الحب عادة ما تنتهي بالانفصال والغربة. لقد كنا
علمتنا أن نضع شروطًا على حبنا: " إذا كنت تحبني حقًا
لفعلت". .
. " -- ثم نستخدم أحد إدماناتنا لإنهاء الجملة. هذا
التبادل - إنه ليس حبًا غير مشروط.
ما هو الحب غير المشروط؟ ليس الأمر، " يمكنني أن أحبك إذا
فعلت ما أفعله".
البرمجة العاطفية - إدماني - تقول أنني أريدك أن تفعل ذلك. "
انه فقط
حب. فقط، " أنا أحبك لأنك هناك. أحبك لأنك كذلك
جزء من حداثة حياتي. أحبك لأنه رغم أن أجسادنا و
قد تكون العقول في رحلات مختلفة، على مستوى الوعي نحن
جميعًا متشابهون
في إنسانيتنا. نحن واحد. "
الحب الحقيقي هو ببساطة قبول شخص آخر. تماما و
دون قيد أو شرط! نحن نختبر الأشياء من مساحته النفسية. إنها
مثل رؤية العالم من خلال عينيه. مهما كان هو أو هي ذاهبة
من خلال - مهما كان ما يشعر به أو تشعر به - فقد كنا هناك
أيضًا - في بعض الأحيان
الوقت في حياتنا.
عندما نحب، فإننا ننظر إلى الآخرين ككائنات تتكشف في رحلتهم
نحوها
وعي أعلى. ونحن ندرك أنه مهما بذلنا من جهد مكثف
الإنجازات الدنيوية، ونحن جميعا نسعى إلى الحب والوحدة على
الوعي
مستوى. نحن جميعا في رحلة إلى الوعي العالي. البعض منا
كذلك
سماع الرسائل التي تقدمها لنا الحياة ونعمل بوعي على التخلص
منها
إدماننا. والبعض الآخر لا يتقدم بسرعة لأنه لم يفعل ذلك بعد

يعرفون كيفية العمل بوعي على أنفسهم.
يجب علينا أيضًا أن نتعلم كيف نحب أنفسنا - هنا والآن. نحن بحاجة إلى أن نشعر
أنه بغض النظر عن مدى فظاعة حكمنا على أفعالنا الماضية، كل يوم في حياتنا
يبدأ من جديد. لقد كنا محبوبين دائمًا. قد يكون الطفل شقيًا، ولكن
إنه محبوب دائمًا. ولذا فنحن جميعًا أطفال طالما نحن كذلك
مبرمجة مع إدمان الوعي المنخفض لدينا. لذلك يجب علينا أن نقبل
الميلودراما التي نشارك فيها بينما نعيش محصولنا الحالي
الإدمان. وهذا أيضًا جزء من الحياة والنمو.
تم تصميم كل جزء من نظام Living Love لمساعدتك على تعلم الحب
الجميع دون قيد أو شرط - بما في ذلك أنت. ما عليك سوى زرع
بذور الحب الحية في وعيك وسوف تنبت تلقائيًا.
لا توبخ نفسك لأنك لم تستنير بالثلاثاء الثالث
من الشهر المقبل. كلما تعلمت أن تحب نفسك وتقبلها، كلما زادت ثقتك بنفسك
ستدرك أنك تفعل بالضبط ما عليك القيام به لتوفيره
نفسك مع الخبرات لتنمو إلى وعي أعلى.
كيف يمكنك أن تحب الآخرين إذا كنت لا تحب نفسك؟ الحب الذي لديك من أجله
نفسك والحب الذي تكنه لـ " الآخر " هما اللبنتان الأساسيتان اللتان تترابطان
معًا بداخلك لإنشاء صرح الحب الحقيقي الجميل.
إن تعلم الحب دون قيد أو شرط يعني التحرر من التدخل من جانبنا
الإدمان المبرمج - تلك الإدمانات المدعومة بالعاطفة والمطالبة بالتعليمات
حاسوبنا الحيوي. وهذا يمكننا من أن ندرك بوضوح ما هو موجود هنا والآن --
للتقييم بحكمة - والتصرف بفعالية للقيام بكل ما نريد القيام به
حوله. إن مفتاح ذلك هو القبول العاطفي الفوري لما هو هنا و
الآن - القبول العاطفي لما كان غير مقبول سابقًا.
عندما يتم إثارة عواطفنا، لا يمكننا أن ندرك بوضوح حياتنا الفعلية

الموقف. ثم يرسل حاسوبنا الحيوي تدفقًا من المعلومات إلى حاسوبنا
الوعي الذي يتم فيه التأكيد على الانفصال والاغتراب. نخلق
تقييم مشوه بشكل رهيب هنا والآن على أساس الإدمان لدينا
برمجة. عندما يحدث هذا، فإننا نضخم الاختلافات ونقمعها
أوجه التشابه بيننا وبين " الآخرين". وهذا يدمر قدرتنا على ذلك
الحب بدون شروط.
نعلم جميعًا أن مجرد الرغبة في الحب ليست كافية. بقدر ما
يعود إلى
يمكننا أن نتذكر أننا كنا ندرك أهمية الحب في حياتنا.
نحن نعلم أن قلة الحب هي المسؤولة عن معظم التعاسة في العالم
العالم - لصعوبات الانسجام مع الآخرين، للتلوث،
التحيز والحروب وغيرها من الجرائم الفردية والجماعية ضد الإنسانية. لكن
مالذي يمكننا فعله حيال هذا؟
يقترح قانون الوعي العالي دليلاً عمليًا لبرج الدلو
عمر :
أنت تضيف المعاناة إلى العالم
بنفس القدر عندما تتعرض للإهانة
كما هو الحال عندما تسيء.
يمكن أن يُظهر لك طريق الحب الحي إلى الوعي الأعلى خطوة بخطوة
لماذا تجد صعوبة في الحب - وماذا تفعل بالضبط حيال ذلك. ال
تخبرك المسارات الاثني عشر الواردة في الفصل التالي بما
يجب عليك القيام به
للعيش في محيط وحدانية الحب طوال الوقت.

الفصل 4

المسارات الاثني عشر

المسارات الاثني عشر

إلى مستويات الوعي الأعلى للحب غير المشروط والوحدة
تحرير نفسي

1. أنا أحرر نفسي من الأمان والإحساس وإدمان القوة
تجعلني أحاول السيطرة على المواقف في حياتي بالقوة، وبالتالي تدمير حياتي
السكينة ويمنعني من حب نفسي والآخرين.
2. أنا أكتشف كيف أن إدماني المسيطر على وعيي يخلق إدماني

نسخة وهمية من العالم المتغير للأشخاص والمواقف من حولي.
3. أرحب بالفرصة (حتى لو كانت مؤلمة) التي أحظى بها بين دقيقة وأخرى
تتيح لي التجربة أن أصبح على دراية بالإدمان الذي يجب أن أبرمج عليه
أن أتحرر من أنماطي العاطفية الشبيهة بالروبوت.
التواجد هنا الآن
4. أتذكر دائمًا أن لدي كل ما أحتاجه للاستمتاع بوقتي هنا الآن - إلا إذا تركت وعيي تسيطر عليه المطالب و
توقعات مبنية على الماضي الميت أو المستقبل المتخيل.
5. أتحمل المسؤولية الكاملة هنا والآن عن كل ما أختبره، فهو كذلك بالفعل
برمجتي الخاصة التي تخلق أفعالي وتؤثر أيضًا على
ردود أفعال الناس من حولي.
6. أتقبل نفسي بشكل كامل هنا والآن وأختبرها بوعي
كل ما أشعر به، أفكر، أقول، وأفعل (بما في ذلك الإدمان المدعوم بالعاطفة)
كجزء ضروري من نموي إلى وعي أعلى.
التفاعل مع الآخرين
7. أنا منفتح بصدق على جميع الناس من خلال الاستعداد الكامل لذلك
أوصل أعمق مشاعري، لأن الاختباء بأي درجة يبقيني عالقًا
في وهمي بالانفصال عن الآخرين.
8. أشعر بعطف وحب بمشاكل الآخرين دون أن أحصل عليها
محاصرون عاطفيا في مآزقهم التي تقدم لهم الرسائل
يحتاجونها لنموهم.
9. أتصرف بحرية عندما أكون منضبطًا ومتمركزًا ومحبًا، ولكن إذا أمكنني ذلك
تجنب التصرف عندما أكون مضطربًا عاطفيًا وأحرم نفسي من ذلك
الحكمة التي تتدفق من الحب والوعي الموسع.
اكتشاف وعيي الواعي
10. أقوم باستمرار بتهدئة المسح المضطرب لعقلي العقلاني
من أجل إدراك الطاقات الدقيقة التي تمكنني من الاندماج معها بشكل موحد
كل شيء حولي.
11. أنا على علم دائم بأي من مراكز الوعي السبعة هو الأول

أنا أستخدمه، وأشعر أن طاقتي وإدراكي وحبي وسلامي الداخلي ينمو
كما أفتح كل مراكز الوعي.
12. أنا أعتبر الجميع، بما فيهم أنا، كائنًا مستيقظًا
موجود هنا للمطالبة بحقه المكتسب في مستويات الوعي الأعلى
الحب غير المشروط والوحدة.
~~~~~
تمت صياغة المسارات الاثني عشر في عام 1972، ومنذ ذلك الوقت تمت صياغتها
غيرت حياة أعداد لا حصر لها من الناس. المسارات الاثني عشر هي
تكثيف حديث وعملي لآلاف السنين من المتراكمة
حكمة. يعطونك دليلًا دقيقًا لتشغيل جهازك
الوعي أثناء تفاعلك مع العالم من حولك. سيفعلون
تمكنك من العيش بشكل مستمر سعيدًا وواعيًا ومحبًا ومبهجًا ومُرضيًا
حياة. إذا كان لديك ما يكفي من التقلبات بين الأعلى والأسفل
المتعة والألم، ومستعدون حقًا للاستمتاع وتحقيق أقصى استفادة مما لديك
الحياة طوال الوقت، فأنت على استعداد لاستخدام وتطبيق المسارات الاثني عشر
لإحداث تغيير جذري في حياتك. وفي الفصول الأربعة التالية، نحن
سوف نناقش كل من المسارات الاثني عشر بالتفصيل.
يمكن للطرق الاثني عشر للوعي الأعلى أن توضح لك كيفية القيام بذلك
تسريع تطورك الروحي وتمكينك من بدء حياة جديدة
الحب الحي. يمكن أن توضح لك هذه المسارات الطريق للعثور على الجمال و
السعادة المخبأة بداخلك. لقد تم تعليمك ذلك بشكل خاطئ
تكمن السعادة في جعل الأشخاص والأشياء خارجك في اصطفاف تام
تناسب رغباتك. لكن رغباتنا تتضاعف بشكل أسرع بكثير من قدرتنا على ذلك
إرضائهم! في نظام الحب الحي، الإدمان هو أي رغبة في ذلك
يجعلك منزعجًا أو غير سعيد إذا لم تكن راضيًا. الحياة تحذرك من الحصول على
~~~~~

تخلص من الإدمان في كل مرة تشعر فيها بعدم الراحة العاطفية بأي شكل من الأشكال.
حتى لو كان الإدمان يجلب لك المتعة، فإن تلك المتعة عادة ما تكون قصيرة الأجل.
لأنك سوف تبدأ بعد ذلك في إدراك التهديدات التي تواجه تلك المتعة، وسوف تفعل ذلك
تقلق بشأن التغييرات في حياتك التي ستحرمك من المتعة. و تقارن متعة اليوم مع متعة الأمس - وغالباً ما تجد
متعة اليوم ليست مُرضية تمامًا. كل هذا يبقيك خارج
هنا و الآن. أنت تقوم بخطوة عملاقة نحو الوعي الأعلى عندما تفعل ذلك
كن مدركًا تمامًا لثمن السعادة الذي يجب أن تدفعه مقابل كل إدمان.
يمكنك الاستمتاع بنفس الإجراءات والتجارب تمامًا عندما رفع مستوى الإدمان إلى حالة التفضيل.
عندما تصبح واعيًا بشكل متزايد لكيفية عمل وعيك، فإنك
سوف تكون قادرًا على التمييز بين الكمبيوتر الحيوي الخاص بك والبرمجة
التي يستخدمها الكمبيوتر الحيوي الخاص بك. على سبيل المثال، جهاز كمبيوتر IBM بقيمة مليون دولار
قد يعمل بشكل مثالي، ولكن إذا قمت بوضع برمجة من النوع المهمل فيه، فسوف تفعل ذلك
احصل على نتائج من نوع القمامة من هذا الجهاز الرائع. متخصصين كمبيوتر
استخدم كلمة " GIGO " للإشارة إلى هذه المشكلة - " القمامة في - القمامة خارج". "
إذا كنت لا تحب كل من حولك بشكل مستمر ومستمر
الاستمتاع بالمواقف الحالية في حياتك، فهذا يعني أنك
كمبيوتر حيوي رائع يعمل من نوع " القمامة "
برمجة. عندما ترى نفسك بوعي ووضوح، فإنك تدرك ذلك
أنك مثالي - مشكلتك الوحيدة هي تغيير بعض من
البرمجة التي تعمل منها.
تلعب غرورك أيضًا دورًا حاسمًا في تشغيل الكمبيوتر الحيوي الخاص بك.
بناءً على برمجة المتعة والألم السابقة، تختار نفسك أيًا منها
سيتم استخدام الآلاف من البرامج لتوليد مشاعرك وخبراتك

عما يحدث. إن غرورك يشبه وحدة التحكم الرئيسية التي توجه أي شيء
سيتم إثارة المشاعر العاطفية (الفرح، المتعة، الغضب، الحزن، الخوف،
خيبة الأمل، والتهيج، وما إلى ذلك) تختار الأنا الخاصة بك أيضًا ما سيكون بالضبط
المعروضة على شاشة وعيك. أنت تعرف فقط ما
الأنا الخاصة بك تسمح لك أن تكون على علم بذلك. عندما تكون غرورك مشغولة بالرد على
الأشخاص والأشياء من حولك من مراكز الوعي الثلاثة السفلية، سوف يركز وعيك الأساسي على ما تريده وما تخافه
- مما يخلق فيك الشعور بالأولوية الملحة. اغلب هذه الاشياء
تمثل برامج الوعي المنخفض الأولويات العاجلة التي كانت لديك في
عمر سنتين. حتى تقوم بإعادة برمجة وتغيير هذه غير مناسبة برامج الطفولة، ستطفئ طاقة العالم باستمرار
من حولك التي تحتاجها لتعيش في عالم أعلى جميل الوعي.
هناك خمس مراحل في تعلم استخدام هذه المسارات. كل مرحلة تمكن
يجب أن تكون تدريجيًا أكثر وعيًا بكيفية إنتاج هذه المسارات بشكل جميل
وأحيانًا تغييرات " معجزة " في حياتك.
1. في المرحلة الأولى ، أنت غير مدرك للمسارات. أنت لعب دون وعي دراما حياتك. أنت تمر
أنماطك اليومية من الرغبة والرفض للأشخاص والأشياء في بطريقة ميكانيكية وغير واعية.
2. في المرحلة الثانية ، عندما يحدث شيء أو عندما يقول شخص ما
شيء لا تحبه ، تزعل نفسك رغم أنك كذلك
على علم بالطرق الاثني عشر. لقد بدأت ترى كيف يمكنهم ذلك
اجعل حياتك ناجحة عندما تستخدمها على مستوى البرمجة حيث
سوف يسهلون تفسيرك لما هو هنا والآن. ولكن هل
لا تزال عرضة لبرمجتك القديمة مما يجعلك
تغضب تلقائيًا إذا انتقدك شخص ما أو تخاف تلقائيًا إذا انتقدك
شخص ما يثير إدمانك الأمني. الشيء العظيم في هذا
المرحلة الثانية هي أن تصبح واعيًا بالوعي السفلي

البرمجة التي تميل إلى تشغيلها تلقائيًا، وأنت تدرك ذلك
هناك برمجة يمكنك استخدامها لخلق متعة مستمرة
والسعادة في حياتك .
3. في المرحلة الثالثة من تعلم استخدام المسارات، تجد ذلك في أقرب وقت
لأنك على علم بأي مشاعر غير مريحة، مثل الخوف والغضب، الغيرة، الحزن، وما إلى ذلك، يمكنك تحديد أي من المسارات أنت
انتهاك. ومن خلال إشراك عقلك العقلاني وتفسير أفكارك
تجربة باستخدام المسار، تجد أنك خفضت تدريجيا
في فترة اللاوعي التي تكون فيها عبدًا لمن يكبرك،
برمجة الوعي المنخفض في المرحلة الثالثة قد يستغرق الأمر عدة
ساعات لتبديد المشاعر السلبية التي تمر بها، ولكن
تبدأ الآن في اكتشاف مقدار الوقت الذي تشعر فيه بالانزعاج
يتم تقليله تدريجيًا بحيث تشعر بمشاعر سلبية لمدة قصيرة فقط
مدة دقائق أو حتى ثواني. لا يزال بإمكانك إثارة السلبية
المشاعر العاطفية، لكنك تتحرر منها بشكل أسرع وأسرع.
4. في المرحلة الرابعة تجد أنه إذا فعل شخص ما شيئاً لا تفعله
مثلًا، قد تبدأ في الغضب، ولكن في نفس اللحظة واحدة أو اثنتين
تومض المسارات في وعيك. هذه تعطيك فكرة التي
لا يسمح بتطور استجابة الغضب. واجهت
زيادة الحرية. قدرتك على الحب والقبول والتفاعل بسلاسة
مع أشخاص آخرين يتزايد بشكل كبير.
5. في المرحلة الخامسة ، تكون قد قمت بالقضاء على كل الوعي السفلي
البرمجة التي أثارت ردود أفعالك العاطفية السلبية. أنت
ببساطة قم بالرد على كل ما يحدث هنا والآن باستخدام أحد
مسارات (سواء بوعي أو بغير وعي) في تفسير ما هو موجود
يحدث. قد تكون على علم بأنك كنت تغضب أو تغار في السابق
هذا النوع من الحالات، لكن الشعور بالغضب أو الغيرة لم يعد موجوداً
أثار. أنت تدرك أنك سيد عقلك، لأنك فعلت ذلك
حدد البرمجة التي تريد أن يعمل بها عقلك.
هذا هو واحد من أكثر الأشياء إرضاءً التي يمكنك القيام بها.

بمجرد أن تبدأ في استخدام المسارات الاثني عشر في حياتك اليومية
في المواقف، ستجد أن حياتك تأخذ بعدًا جديدًا وجميلًا.
الأشياء التي كانت في السابق مشاكل مزعجة أصبحت الآن تجارب حيوية
التي تستخدمها بثقة في المهمة المهمة المتمثلة في إعادة برمجة جهازك
الكمبيوتر الحيوي. لقد بدأت تدرك أن كل ما يحدث لك
هو حقا مثالي، بالنسبة لك تجربة السعادة - لأنه يناسب
أنماط برمجة الكمبيوتر الحيوي الخاص بك - أو تواجهك
بداية المشاعر السلبية التي تمنحك فرصة مرحب بها
للعمل على إعادة برمجة حاسوبك الحيوي حتى لا يكون لديك هذا
مشكلة في المستقبل.
تم عرض المسارات الاثني عشر في الصفحتين السابقتين. حفظ
هذه المسارات الاثني عشر من أجل زرعها بعمق في داخلك
الوعي. الحفظ يساعدك على استخدامها كبرمجة في التشكيل
تصوراتك تحت مستويات واعية. مجرد قراءتها للمثقفين
لن يسمح لك الفهم باستخدامها كأدوات ديناميكية يمكن أن تصنعها
حياتك العمل. استخدم المسارات في تفسير لحظة بلحظة
تيار الوعي. يمكنهم أن يقودوك مباشرة إلى أعلى
الوعي وتمكينك من العثور على الحب والسعادة والحكمة و
الوفاء الذي هو حقك الطبيعي في الحياة.
الفصل 5
تحرير نفسي
الإدمان هو برمجة (أو تعليمات تشغيل لحاسوبك الحيوي)
مما يثير استجابات عاطفية غير مريحة ويثير مشاعرك
الوعي إذا كان العالم لا يتناسب مع النمط المبرمج في عقلك.
السمة المميزة للإدمان هي أنه إذا لم تكن رغبتك كذلك
عندما تكتمل، فإنك تستجيب عاطفيًا بطريقة تشبه الكمبيوتر وتلقائيًا
قم بتنفيذ برنامج للغضب والقلق والقلق والغيرة والخوف وما إلى ذلك
إن تجنبك عاطفيًا هو إدمان تمامًا كما هو الحال بالنسبة لك يرغب.
المسار الأول

أنا أحرر نفسي من الأمان والإحساس وإدمان القوة
تجعلني أحاول السيطرة على المواقف في حياتي بالقوة،
وبالتالي تدميرها
صفائي ويمنعني من حب نفسي والآخرين.
لماذا الإدمان يدمر السعادة؟ هل هناك بعض أنواع الإدمان غير الضارة؟
ألا أستطيع أن أمتلك حتى إدماناً واحداً؟ أليس هناك إدمانات جيدة مثل الإدمانات؟
من أجل الحب أو المعرفة أو نمو الوعي؟
بالطبع يمكنك الحصول على إدمان واحد - أو أي رقم تريده، ولكن لـ
كل واحد تدفعه ثمن السعادة المفقودة. منذ أن تم دعم الإدمان من خلال الاندفاع الكامل لمشاعرك، كل إدمان من وقت لآخر يضعك فيه
حالة من الحرب العاطفية مع نفسك ومع الآخرين. إنهم يهيمنون عليك
الوعي ويمنعك من الإدراك بوضوح. الإدمان يفرقك
من الآخرين، لأن الجميع يتم تقديرهم على الفور من خلال الدرجة التي وصلت إليها
التهديد المشتبه به أو الدعم. ليست هناك حاجة للإدمان لأنه يمكنك القيام بذلك
نفس الأشياء والاستمتاع بنفس تجارب الحياة على أساس غير مسبب للإدمان.
من خلال الوعي الأعلى، يمكنك الحصول على كل تجربة جميلة الحياة تقدم لك.
كل الأشياء في العالم من حولنا تتغير باستمرار. أجسادنا و
العقول تتغير باستمرار. هذه التغيرات لحظة بلحظة وشهر
شهرًا بعد عام، تؤثر على قدرتنا على جعل تدفق حياتنا متوافقًا
إلى أنماط الإدمان التعسفية التي نرغب فيها ونتوقعها. لذلك تم القبض علينا
في صراع لا نهاية له لحظة بلحظة من أجل صنع الخارج
العالم يتلاءم مع إدماننا. وهو دائمًا صراع عقيم في النهاية.
لم يكن لدى أي شخص على الإطلاق ما يكفي من القوة أو الهيبة أو المعرفة
التغلب على الشرط الأساسي للحياة كلها - تربح البعض وتخسر البعض.
إن تشغيل مشاعر الوعي المنخفض لدينا هو أنه حتى لو كنا

إشباع العديد من الإدمانات في يوم واحد، وهو الإدمان الوحيد
الذي لم يتم إشباعه
سوف تفترس وعينا وتجعلنا غير سعداء. لا توجد طريقة لذلك
الفوز في معركة إدماننا. لا يوجد إدمان بدون
التعاسة، على الرغم من الإدمان الأعلى (الحب والوعي
النمو) فإنك تواجه معاناة أقل من الإدمان على المستوى الأدنى
الأمن والأحاسيس والقوة.
طالما أنك تعاني من الإدمان، فإن حاسوبك الحيوي الرائع --
عقلك --
سوف تهيمن عليها المحاولة العبثية لمساعدتك في العثور على
السعادة
التلاعب بالعالم من حولك ليتناسب مع إدمانك. عقل
الذي يهيمن عليه الإدمان غير قادر على الاستماع إلى الاهتزازات
الدقيقة لل
الأشخاص والأشياء المحيطة بهم - تمامًا كما يفعل عازف الطبول
الذي يعزف بصوت عالٍ جدًا
تمنعك من سماع آلات الكمان والمزامير السيمفونية. أن أكون
هنا بشكل كامل
والآن، يجب أن تكون قادرًا على تجربة جميع أدوات اللعبة
سمفونية. لتعيش في جمال الوعي الأعلى، يجب أن تكون قادرًا
على ذلك
إدراك الجوانب الأكثر جسامة والأكثر دقة في العالم من حولنا
أنت. الإدمان ليس شرًا أو سيئًا، ولكنه يكلفك الكثير من
الخسارة
الإدراك والحكمة والفعالية والسعادة.
الإدمان دائما يسبب التعاسة عاجلا أم آجلا. التفضيلات لا تفعل
ذلك أبدًا.
عندما لا يتم الرضا عن الإدمان، فأنت غير سعيد. عندما يكون
الإدمان
تشعر بالرضا، وتشعر بمتعة مؤقتة، أو راحة، أو لامبالاة. عندما
التفضيل غير راض، أنت ببساطة غير مبال -- لقد كان مجرد
التفضيل بعد كل شيء. ولكن عندما يشبع فإنه يضيف إلى
الملمس والجمال
من حياتك. لا يتعين على غرورك وعقلك العقلاني أن يحرسا
المصدر
رضاك لأنك لا تعتمد عليه لتحقيق السعادة.
رفع مستوى جميع إدماناتك إلى حالة التفضيلات (أو إزالة

لهم إذا لم يتمكنوا من إضافة إلى متعة الحياة الخاصة بك) هو
مفتاح الحب الحي للوجود
سعيدة ومحبة في كل وقت. قاعدة عملية للبدء بها
الطريق إلى الوعي الأعلى هو منح النفس مطالب مدعومة
بالعاطفة
للحصول على الضروريات المادية مثل الهواء أو الطعام إذا كان
يتضور جوعا أو المأوى إذا كان على وشك ذلك
التجميد - وكل أنواع الإدمان الأخرى هي مرض!
فقط برمجتك العاطفية هي التي تحدد ما إذا كان الشيء أمرًا أم
لا
الإدمان أو التفضيل. يجب أن تفهم ذلك بوضوح عندما نناقش
التخلي عن الإدمان، نعني ببساطة إعادة برمجة ذلك الجزء من
إدمانك
الدماغ الذي يجعلك مضطربًا ومضطربًا وغير سعيد إذا لم تكن
هناك رغبة
أدرك. قد تتغير أو لا تتغير أنماط معيشتك عند الارتقاء بالمستوى
إدمانك على التفضيلات. ومن المهم أن تفهم تمامًا أن
النمو الذي نصفه يكمن بالكامل في إعادة برمجة جهازك
الأوتوماتيكي
البرمجة العاطفية - لا تهدف بالضرورة إلى تغيير شخصيتك
الإجراءات الخارجية. يمكنك أن تفعل أي شيء تفضله طالما أنك
لست كذلك
مدمن. لأنه عندما تتحرر من الإدمان، ستكون أفعالك كذلك
تتميز بالحكمة والوحدة.
بعض أنواع الإدمان تكون أكثر تكلفة في فقدان السعادة من
غيرها. إدمان
لأن وجود أموال في حسابك البنكي قد يحقق رضاً أقل من
الحصول على أموال
الإدمان على الحصول على درجة الدكتوراه. لكن كلاهما يبقيك
في حالة تهديد مستمر،
كلاهما يهيمن على وعيك، وكلاهما يمنعك من التناغم الكامل معه
الطيف الجميل للعالم من حولك. وبطبيعة الحال، لا تفعل ذلك
فلا بد من الإدمان على المال أو العلم حتى يتسنى لهم
اكتسابهما. أنت
يمكن أن تفضل أن يكون لديك المال والمعرفة (أو أي شيء
آخر) وسوف تفعل ذلك بعد ذلك

(وعندها فقط) تكون قادرًا على الاستمتاع تمامًا بأي أموال ومعرفة
نهر حياتك يجلب لك.
وبالتالي فإن الظروف الخارجية ليست هي التي تشكل إدمانك، بل هي كذلك
فقط برمجتك العاطفية الداخلية هي التي يجب تغييرها. و ال
الشيء الرائع هو أنه في حدود قدرتك على القيام بذلك - بينما يصل الأمر إلى ذلك
أنت الآن تحاول بشكل يائس التلاعب بالعالم الخارجي
تتوافق مع إدمانك. سوف تعيش في عالم مسالم عندما
تخلص من إدمانك ثم اقضِ وقتك في اتخاذ الاختيارات
أساس التفضيل.
المسار الثاني
أنا أكتشف كيف أن إدماني المسيطر على وعيي يخلق إدماني
نسخة وهمية من العالم المتغير للأشخاص والمواقف المحيطة أنا.
نحن لا نرى الأشياء كما هي، بل كما نحن. كل إدمان يشوه شخصيتك
المعالجة الفعالة (على المستويين الواعي واللاواعي) لل
تدفق هائل من المعلومات التي تتدفق باستمرار من خلال كل من
مدخلاتك الحسية في كل ثانية يستقبل حاسوبك الحيوي الملايين من
نبضات كهروكيميائية من البصر والصوت واللمس والذوق والشم
المستقبلات والأنسجة والأعضاء داخل جسمك. على سبيل المثال، كل
يرتبط الشعر الموجود على جسمك عن طريق عصب بدماغك. كل ما تبذلونه من الداخلية
ترسل الأعضاء باستمرار إشارات إلى الكمبيوتر الحيوي الخاص بك، ومعظمها كذلك
لحسن الحظ يتم التعامل معها على مستوى اللاوعي.
نظام التنشيط الشبكي للكمبيوتر الحيوي الخاص بك هو عبارة عن شبكة تقوم بالاختيار
ما يدور في وعيك. يقوم بفحص البيانات التي يرسلها إلى جهازك
المركز الدماغي - محللك الرئيسي. يمكن لهذه الشبكة أن تغلق جهازك
الوعي ووضعك في النوم. يمكن أن يرفع وعيك و

توقظك عندما تكون نائما. هذا الهيكل العصبي يؤدي هذه الوظيفة
والتي يشار إليها غالبًا باسم " الأنا". " (انظر الفصل 22 للحصول على مناقشة أكمل
من العوامل العصبية التي تؤثر على وعيك.)
يمكنك أن تولي اهتمامًا كاملاً بوعي لشيء واحد فقط في كل مرة
يمكن أن يتحول وعيك ذهابًا وإيابًا بسرعة البرق. كيف
هل يقوم نظام التنشيط الشبكي (أو الأنا) الخاص بك بتحديد ما سيتم نقله إلى جهازك؟
الوعي؟ فهو يختار المعلومات التي سيتم إدخالها إلى حسابك
الوعي من خلال اتباع البرمجة التي كنت قد وضعت فيها
ذلك منذ الصغر. وبالتالي فإن إدمانك المبرمج يحدد مدى إدمانك
تجربة العالم لأنها الأدلة التي تنشط شبكتك
يستخدم النظام لتحديد البيانات التي سيتم حجبها وتلك التي يمكن أن تختفي
في وعيك وتحظى بالاهتمام الكامل. بهذه الطريقة أنت
قم تدريجياً بتطوير نسخة وهمية من الأشخاص والأشياء في عالمك
بسبب الهيمنة الهائلة على وعيك من خلال الأشياء التي أنت مبرمجون للرغبة وما أنت مبرمج للخوف منه.
كلما عشت أكثر مع نسختك المشوهة من الأشخاص والأشياء من حولك
كلما زاد يقينك أنها الصورة " الحقيقية " الوحيدة لـ
عالم. وهكذا تقوم ببناء صورة مشوهة عن نفسك وعن الناس و المواقف في عالمك. لأن عقلك هو الذي يكون كل ما يؤمن به صحيح ينتج ردود فعل تعزز وتشكل باستمرار
التصورات.
يجب أن تدرك دائمًا أن رأسك يخلق عالمك. لك
أنماط الإدمان - توقعاتك، ورغباتك، وارتباطاتك، ورغباتك
المطالب، نماذجك العقلية - تهيمن على تصوراتك للناس و الأشياء من حولك. فقط عندما تتحرر من إدمانك
البرمجة التي يمكنك من خلالها إدراك كيفية تفاعل الأشياء حقًا في عالمك.
الطريق الثالث
إنني أرحب بالفرصة (حتى لو كانت مؤلمة) التي أحظى بها من دقيقة إلى دقيقة

توفر لي التجربة أن أدرك الإدمان الذي لا بد لي منه
أعد برمجتي لأتحرر من أنماطي العاطفية الشبيهة بالروبوت.
كيف تكتشف إدمانك؟ من السهل . لاحظت فقط الرغبات و
التوقعات التي تستخدمها لتجعل نفسك تشعر بالتوتر في مختلف
الحياة
مواقف. من خلال الاستماع إلى تدفق الوعي الخاص بك من
دقيقة إلى دقيقة،
تكتشف الإدمان الذي يجعلك قلقًا، قلقًا، مستاءًا،
متوتر، خائف، غاضب، ملل، وما إلى ذلك. وهكذا تستغل كل
المشاعر غير المريحة
كفرصة لنمو الوعي. على الرغم من أنك قد لا تزال كذلك
تشعر بالعاطفة والتوتر، وتبدأ في الوصول إلى جذور صعودك
ونجاحك
الهبوط - فترات المتعة القصيرة وفترات التعاسة الطويلة.
وتبدأ في الشعور بالرضا العميق عندما تصبح أكثر استيقاظًا و
على قيد الحياة!
في الماضي كنت تحاول باستمرار العثور على الأشخاص الذين
قد يزعجونك إلى الحد الأدنى
أمانك المعقد، والإحساس، وإدمان الطاقة. ومع ذلك، شخص
ربما يكون من لا تشعر بجاذبية كبيرة تجاهه هو المعلم الأكثر
فائدة لك
التحرر من بعض إدماناتك. سوف تنمو بشكل أسرع إذا كنت
تعمل على
إدمانك من خلال تجربة شخص ما عادة ما يكون لديك
مستبعد من حياتك عندما تجد أنه يمكنك البقاء متمركزًا لا
بغض النظر عما يفعله، ستعرف أنك قمت بإعادة برمجة الملف
الإدمان الذي خلق الانفصال الذي شعرت به. وعلى الرغم من
أن لديك
إذا واصلت العلاقة من أجل نموك الخاص، فستكون قد عرضت
عليك
تجارب قيمة لشخص آخر يمكنه استخدامها لمصلحته السريعة
النمو (على سبيل المثال، تجربة الحب دون قيد أو شرط). متى
لقد أعدت برمجة الإدمانات التي فرقتك في مشاعرك،
ربما تكون قد طورت الحب والوحدة التي تجمعكما معًا. او انت
قد يفضل قضاء هذا الوقت بطريقة أخرى - وقد يكون أكثر بعد
ذلك
منتج للنمو حتى تتمكن من اتباع تفضيلاتك - وتكون مع هذا

فرد أقل (أو لا على الإطلاق) في المستقبل.
الجميع وكل شيء من حولك هو معلمك. إذا كان الغسيل الخاص بك
لن تعمل الآلة ، سيتم التحقق من قدرتك على العمل بسلام
قبول ما هو غير مقبول. إذا كنت مدمنًا على أجهزتك دائمًا
العمل، سوف تعاني. إذا كنت تفضل أن تعمل بشكل جيد، فلن تفعل ذلك
تفاقم مشكلتك عن طريق فرض مشاعرك غير المريحة
الواقع هنا والآن لإصلاحها.
يصبح تيار وعيك من لحظة إلى لحظة مثيرًا للاهتمام
حقيقي عندما تختبر كل شيء كخطوة في نموك نحو الأعلى
الوعي. ستبدأ قريبًا في الشعور بالسلام والمحبة للجميع تقريبًا
الوقت. هذا هو وعيك الذي يخبرك أنك تستخدم الاثني عشر
الممرات بمهارة أكبر. فقط استمر في المضي قدمًا، أنت في طريقك جيدًا!

الفصل 6

التواجد هنا الآن

من الجوانب المثيرة للاهتمام في "المسارات الاثني عشر" أنه إذا كان بإمكانك اتباع أي منها
واحد منهم بالكامل على المستويات الأعمق، وسوف تستخدم كل منهم تقريبا
هم. إنها متشابكة بشكل منهجي - وهذا يجعل الأمر أسهل بالنسبة لك
لتنفيذها على أرض الواقع. المسارات من الرابع إلى السادس على وجه الخصوص
مفيدة في تعلم العيش في لحظة الآن الأبدية، على الرغم من أن كل
تعيد المسارات برمجتك لتتناغم مع واقع حياتك.

الطريق الرابع

أتذكر دائمًا أن لدي كل ما أحتاجه للاستمتاع بوقتي هنا
الآن - إلا إذا تركت المطالب تهيمن على وعيي
والتوقعات المبنية على الماضي الميت أو المستقبل المتخيل.
إذا كنت لا تستمتع بكل لحظة هنا والآن في حياتك، فذلك بسبب
إدماناتك (والمعروفة أيضًا بالرغبات، والارتباطات، والمطالب،
التوقعات، البرمجة العاطفية، نماذج لكيفية تعامل الحياة معك)
تجعلك تسكن في الماضي الميت أو المستقبل المتخيل. هم
يمنعك من أن تكون هنا الآن. كل ما في حياتك هو الأبدي الآن

اللحظة - وتجربتك لهذه اللحظة يتم إنشاؤها بواسطة البرمجة
في رأسك.
معظم الناس يبقون أنفسهم في مستويات وعي منخفضة إلى ما
لا نهاية
الدردشة حول ما فعلوه في الماضي أو ما يخططون له في
المستقبل. إنها
من الأفضل عدم مناقشة الماضي أو السماح لوعيك بالتفكير فيه
الماضي، بسبب التقلب المستمر لعقلك (وسيل الكلمات التي
مشكلات منها) تمنعك من تجربة اللحظة الحالية بشكل كامل في
حياتك
حياة.
ولن تولد أفضل مستقبل لنفسك من خلال التواجد المستمر
مشغول بالتفكير بالمستقبل. إذا كان هناك شيء عليك القيام به
هنا الآن - ثم انشغل وافعل ذلك. إذا فعلت كل ما تشعر به
ما عليك القيام به في هذا الوقت، فليست هناك حاجة إلى وعيك
مليئة بأفكار المستقبل.
الحلول الحقيقية للمشاكل في حياتك سوف تأتي إليك عندما
توقف عن إزعاج نفسك بإدمانك وكن متناغمًا تمامًا مع
الناس والأشياء التي من حولك. عندما يكون وعيك ووعيك
راقب جسدك وعقلك وكل الأشخاص والأشياء في العالم
من حولك من مكان عميق وهادئ في الداخل، ستجد ذلك هناك
بشكل حدسي
ينبع بداخلك كل ما تحتاج إلى فهمه. ستملك
رؤى تسفر بالضبط عن ما عليك القيام به من أجل التدفق مع
النهر
من الحياة من حولك.
لا يمكنك أن تكون هنا الآن إلا عندما تتقبل عاطفيًا على الفور أي
شيء
يحدث في حياتك. إذا كنت ترغب في تغيير شيء ما - فلا بأس.
افعلها. و
يمكنك إجراء تغييرات فعالة حقًا عندما يكون وعيك خاليًا منها
الاضطراب العاطفي. سوف تكون الآن أكثر إدراكا وقوة لأنه
أنت قادر على استخدام الموارد الكاملة للكمبيوتر الحيوي الرائع
الخاص بك للتدفق في أي شيء
الاتجاه الذي تفضله.
على سبيل المثال، إذا انفجر أحد إطارات سيارتك، فمن الممكن
أن تغضب من الإطار،

غاضب من الأشخاص الذين باعوا لك، مستاء من النفقات
الإضافية الآن
ضروري - أو يمكنك منع إدمانك من تدمير سلامك و
راحة نفسية. ففي نهاية المطاف، يعد الإطار المنفوخ جزءًا من
الحاضر والحاضر في حياتك.
لا يمكنك جعل الوضع مزعجًا إلا بالتوتر. لا تكن
مدمن على عدم نفخ إطاراتك - ارتق إلى مستوى تفضيل طبيعي
للغاية
تظل إطاراتك منتفخة وتخدمك لفترة أطول. عندما ينفجر أحد
الإطارات، أنت ببساطة
قبول ما هو غير مقبول. أنت تدرك أن هذا هو الواقع هنا والآن
حياتك. على الرغم من أنك فقدت الإطار، إلا أنه ليس من
الضروري أن تفقد سلامك
والصفاء - أو إرسال اهتزازات تتعارض مع أنماط الإدمان
الأشخاص من حولك وتسبب لهم التوتر والقلق.
الصفاء هو النهاية - والصفاء هو أيضًا الوسيلة - التي تعيش بها
على نحو فعال. من خلال ضبط كامل للحظة الآن في حياتك،
سوف تفعل ذلك
اكتشف أن لديك دائمًا ما يكفي للاستمتاع بكل لحظة في حياتك.
السبب الوحيد الذي يجعلك لا تشعر بالسعادة في كل لحظة هو
أنك كنت كذلك
السيطرة على وعيك بأفكار حول شيء لا تملكه
- أو تحاول التمسك بشيء تملكه ولكنه لم يعد موجودًا
مناسبة في التدفق الحالي لحياتك. هنا والآن (وليس لصق و
المستقبل) هو مفتاح نمط التفاعل الأمثل بينك وبين
الناس والأشياء في العالم من حولك.
يتم توضيح معنى هنا والآن بشكل جميل من خلال قصة زن لـ أ
الراهب الذي كان يطارده نمران. لقد وصل إلى حافة الهاوية.
نظر إلى الوراء، فوجد أن النمور كانت تقترب منه. ملاحظة
كرمة رائدة
فوق الهاوية، زحف بسرعة فوق الحافة وبدأ في التراجع
بواسطة الكرمة. وبعد ذلك، أثناء فحصه للأسفل، رأى نمرين
ينتظرانه
الجزء السفلي من الهاوية. نظر إلى الأعلى ولاحظ وجود فأرين
يقضم الكرمة. عندها فقط رأى فراولة جميلة بالداخل
متناول اليد . لقد اختارها واستمتع بأفضل طعم للفراولة في بلده
الحياة كلها!

وعلى الرغم من أنه لم يبق على الموت سوى دقائق قليلة، إلا أن الراهب استطاع أن يستمتع هنا والآن.
حياتنا ترسل لنا " النمور " باستمرار - وهي ترسل لنا باستمرار " فراولة. ولكن هل نسمح لأنفسنا بالاستمتاع بالفراولة؟ أم أننا كذلك
هل نستخدم وعينا الثمين في القلق بشأن النمور؟
لاحظ أن الراهب استجاب بشكل كامل للخطر الجسدي على الأكثر
طريقة ذكية. لقد هرب من النمور، حتى أنه اندفع إلى الأسفل الهاوية بينما كانت معلقة على كرمة. وبعد أن فعل ذلك، بقي في داخله بالكامل
هنا والآن للاستمتاع بكل ما تقدمه له الحياة. رغم أن الموت كان وعلى بعد دقائق فقط، لم يدع أفكار المستقبل تخيفه. بعد
لقد بذل كل ما في وسعه، واستخدم وعيه الثمين بالكامل
استمتع بكل لحظة من حياته.
هناك مثل يقول: الجبان يموت ألف مرة؛ رجل شجاع واحد فقط. "
بالنسبة لنا جميعا، الموت هو جزء من مستقبلنا. ولكن ليس علينا أن نصبح
ما يشير إليه الوجوديون بـ " الموتى الأحياء". "
يمكننا دائمًا العثور على أشياء يمكننا تضخيمها لتهديد أمننا وإحساسنا وشعورنا.
وإدمان السلطة. أو يمكننا القيام بأي عمل بوعي
نحتاجه ثم نحول انتباهنا إلى الاستمتاع بكل ما يجب أن نستمتع به.
ولدينا دائمًا ما يكفي لنكون سعداء إذا كنا نستمتع بما لدينا - وعدم القلق بشأن ما ليس لدينا .
المسار الخامس
أتحمل المسؤولية الكاملة هنا والآن عن كل ما أختبره
هي برمجتي الخاصة التي تخلق أفعالي وتؤثر أيضًا على ردود أفعال الناس من حولي.
عندما تكون غير سعيد، فإن عواطفك تخبرك بأن الناس و الأشياء لا تلبي أنماط الإدمان التي برمجتها في حياتك
الكمبيوتر الحيوي. لكنك عادة لا تتحدث مع نفسك بهذه الطريقة الواقعية.
بدلًا من ذلك، يمكنك إلقاء اللوم على شخص ما أو شيء ما خارج نطاق سعادتك

أنت. أنت تقول أشياء مثل، " ماري تجعلني أشعر بالغيرة " ، أو
" بيل يجعلني أشعر بالغيرة" .
مجنون. ولكن ما يحدث حقًا هو أن شخصًا ما يفعل أشياءً تفعل
ذلك
لا تتوافق مع أنماط إدمانك - وإدمانك كذلك
يجعلك غير سعيد. عندما تتحمل المسؤولية الكاملة هنا والآن
للجميع
لمشاعرك ولكل ما يحدث لك، لن تتكرر أبدًا
إلقاء اللوم على الناس والمواقف في العالم خارجك عن أي
تعاسة
المشاعر التي لديك. تدرك أن إلقاء اللوم على الآخرين هو تهرب
. "
لقد كنت تفعل ذلك بنفسك!
يمكنك التوقف عن كونك شخصًا ميكانيكيًا يشبه الكمبيوتر ويرى
نفسه كذلك
" يدفعك " العالم عندما تدرك أنك وحدك من يستطيع " الدفع "
نفسك. تبدأ في رؤية العلاقة بين مشاعرك
البرمجة ومعاناتك. تبدأ في فعل شيء حيال ذلك - والذي
يعني إعادة برمجة نفسك.
عقلك يخلق الكون الخاص بك. توقعاتك، مطالبك، آمالك،
مخاوفك،
الإدمان، الدوافع، الخبرة السابقة، نظام اللغة الخاص بك، الخاص
بك
التراكم الفردي للأفكار والنظريات والأشياء الفكرية، الخاص بك
العواطف، وهيكل وعمل الجهاز العصبي الخاص بك و
تتفاعل ردود الفعل من جسمك بالكامل بطريقة معقدة لإنتاج ما
تحتاجه
التصورات – " الصورة " التي تخلقها من الطاقات التي تتلقاها
من خلالها
حواسك المختلفة من الأشخاص والأشياء من حولك. تصوراتك
هي
وبالتالي ظاهرة مشتركة بين الراصد والمرصود.
تتلقى ردود فعل من الناس والأشياء من حولك ذلك
يعدل باستمرار معالجة البيانات الحسية الواردة. على سبيل
المثال،
شخص محب يعيش في عالم محب. كما يتدفق الأفراد المحبين
من خلال

حياتهم اللحظية، ووعيهم اللطيف والمتقبل
ينعكس من قبل الناس من حولهم. وكما يذكرنا سفر الأمثال: " لين
الجواب يرد الغضب. "
وبالمثل، يعيش الشخص العدائي في عالم معادٍ. إذا ذهبت مع صخرة بداخلك، إذا كنت ترى الآخرين منافسين لك، إذا كان لديك أدب سطحي رقيق مع الغضب الفوري والسخرية والعداوة عندما الأمور لا تسير كما تريد، ستخلق من حولك أشخاصًا يسيرون كما تريد تمامًا
تلك الخصائص. بمعنى آخر، أفعالك تخلق ردود أفعال
الأشخاص من حولك - إلا عندما تكون مع أشخاص يعيشون في المنطقة الرابعة (أو
أعلى) مركز الوعي. الكائنات الواعية تبقى محبة و
يتمركزون بغض النظر عن مدى توتر الدراما من حولهم.
وبالتالي فإن العالم يميل إلى أن يكون مرآتك. الإنسان المسالم يعيش في سلام
عالم. الشخص الغاضب يخلق عالما غاضبا. شخص مفيد يولد طاقة مفيدة ومحبة في الآخرين. لا ينبغي أن يتفاجأ الشخص غير الودود
عندما يلتقي هو أو هي فقط بالأشخاص الذين يستجيبون عاجلاً أم آجلاً
طريقة غير ودية. الشخص السعيد يجد العالم مليئا بالناس السعداء..
فحتى الأشخاص غير السعداء يشعرون بسعادة وفرح مؤقتين عندما يشعرون بذلك
مع شخص سعيد ومبهج حقًا!
في بعض الأحيان، يعكسك الناس ولكن بصورة عكسية. عندما تكون
إذا كنت مدمنًا على جانب واحد من القطبية، فيمكنك إنشاء قطبية معاكسة حولك
أنت. على سبيل المثال، إذا كنت أنيقًا ومنظمًا بشكل قهري ومدمني،
يميل الآخرون من حولك إلى أن يكونوا أكثر إهمالًا من المعتاد. إذا، من جهة أخرى
من ناحية، أنت قذر إلى حد الإدمان، يمكنك إنشاء استجابات مرتبة حولك
أنت. قد تثير قطبية برمجتك استجابة معاكسة للأنا

في الأشخاص الذين تتفاعل معهم.
عندما ينمو وعيك، تبدأ في إدراك مئات الطرق
التي تخلق وعي كل من حولك. وبالطبع،
إنهم يلعبون دورًا متبادلًا في تحديد محتويات لحظتك
الوعي. هذه ردود الفعل من الوعي تقدم رائعة
الفكاهة الكونية عندما ترى بوضوح ما يحدث بالفعل. . .
عندما تفهم أقطابك وتحرر نفسك، تبدأ في الاستماع إليها
الجميع في مستوياتهم الأعمق من الوجود - حيث نحن متشابهون ونتمتع بالخبرة
الوحدانية معا. عندما تحرر نفسك من إدمانك، فإنك تساعد على التحرر
الآخرين من إدمانهم.
وبالتالي فإن توقعاتك وتوقعاتك تحقق ذاتها. منذ الخاص بك
الوعي هو الذي يخلق كونك، كل ما عليك فعله هو تغيير عالمك
هو تغيير وعيك! إنها الطريقة الوحيدة للعيش في مكان جميل ،
عالم بهيج. بينما تتعلم كيفية استخدام المسارات الاثني عشر لتصبح أكثر
أيها الكائن المحب الواعي، ستجد نفسك تعيش في محيط من المحبة،
كائنات واعية. دون أن تحاول تغيير الآخرين، سوف تتصرف بطريقة
الطريقة التي تكون فعالة إلى أقصى حد في مساعدة الآخرين
على أن يصبحوا أكثر محبة وحبًا
واعي.
المسار السادس
أنا أتقبل نفسي تمامًا هنا والآن وأختبرها بوعي
كل ما أشعر به، أفكر، أقول، وأفعل (بما في ذلك مشاعري المدعومة
الإدمان) كجزء ضروري من نموي إلى وعي أعلى.
يعتمد طريق الحب الحي إلى الوعي الأعلى على اللحظة
القبول العاطفي هنا والآن لما كنت تعتبره سابقًا
غير مقبول في حياتك القبول يعني ببساطة أنك لن تسبب
نفسك صراع عاطفي بسبب تصوراتك الحالية. عاطفي
القبول لا يعني أن عليك الاستمرار في العيش بقية حياتك
مع أي شخص أو موقف معين. أنت حر في فعل أي شيء تفضله
لتفعله - لكن لا تدمن نتائج أفعالك. إذا فعل شخص ما

شيء " يؤذي غرورك " ، سوف تنمو بشكل أسرع إذا قمت بذلك
بوعي
اعتبره أو هي معلمك الذي يمكّنك من اكتشاف ذلك
الإدمان سوف تضطر إلى إعادة برمجة.
إنك تتذوق الحياة حقًا عندما تختبر كل ما تشعر به بوعي
أشعر وأفعل كما يحدث في المسرح الذي نسميه عالمنا. هل
ترى
نفسك والآخرين كممثلين في دراما الحياة اليومية. ولكن أنت
الحقيقي ليس كذلك
جسمك أو عقلك. أنت لست الممثل. حقيقتك هي وعيك.
ووعيك الواعي هو مجرد حفر العرض بأكمله
من الجمهور. كتب شكسبير،
كل العالم هو مرحلة،
وكل الرجال والنساء مجرد لاعبين.
لهم مخارجهم ومداخلهم
ورجل واحد في عصره يلعب أجزاء كثيرة.
عندما تشاهد الدراما الكاملة لحياتك وحياة الآخرين
وجهة النظر الآمنة للجمهور، تبدأ في توفير مسافة
تمكنك من رؤية إدمانك بشكل أكثر وضوحا. ستجد أنه من
الأسهل القيام بذلك
تقبل تمامًا الأعمال الدرامية التي تسبب الإدمان والتي عليك أن
تلعبها على المسرح
من حياتك. سوف تجد متعة مشتعلة في التجربة الواعية
كل شيء كجزء ضروري من نموك إلى وعي أعلى.
لكي تنمو في طريق الحب الحي، ليس عليك أن تحفر نفسك و
انتقد نفسك بدقة عسكرية. مجرد تجربة كل شيء في
طريقة متقبلة ومريحة وواعية - وأدرك أن كل واحد منكم
تعتبر التجارب مثالية لنموك هنا والآن إلى مستوى أعلى
الوعي. سوف تتلاشى إدماناتك تدريجيًا عند استخدامك لها
مسارات الحب الحية لتفسير حياتك بوعي لحظة بلحظة
تيار الوعي. لا تدفع النهر - فقط قم بتجربة النهر
بوعي من وجهة نظر المسارات الاثني عشر.

الفصل 7

التفاعل مع الآخرين

التدفق - وليس التلاعب - هو الطريق إلى الوعي الأعلى. تدفق
يعني التحرك مع القوى المحيطة بنا -- أن نكون متناغمين مع
الاهتزازات

من الناس والأشياء في بيئتنا. التدفق يتيح لنا العثور على
الحب والجمال والسلام الذي نفتقده في حياتنا. ولكن التدفق هو
مستحيل بناءً على نماذج كيفية السعادة التي تعلمناها في حياتنا
الطفولة، لأننا لا نستطيع التدفق أو الانسجام عندما نكون عبيدًا
لنا
الإدمان. إن إدماننا يجبرنا على التلاعب بأنفسنا وبالآخرين. مثل
البالغين الذين أكملت عقولهم وأجسادهم نموهم الهيكلي، نحن
لدينا القدرة على التدفق في نهر حياتنا بشكل جميل ومحب
طريق.
المسار السابع
أفتح نفسي بصدق لجميع الناس من خلال الاستعداد الكامل لذلك
أنقل أعمق مشاعري، لأن الاختباء بأي درجة يبقيني
عالقة في وهم الانفصال عن الآخرين.
عندما تبدأ في رفع مستوى جميع إدماناتك إلى حالة التفضيلات
(أو
القضاء عليهم تماما)، وسوف تكتشف أنه لم يعد لديك أي شيء
للاختباء من الآخرين. ثم من الجيد أن تكون قادرًا على التواصل
معه
كل شخص بالضبط ما تعاني منه. كما تنمو إلى أعلى
الوعي من خلال القضاء على الإدمان الخاص بك، سوف تكون
قادرا على إسقاطه
كل التلاعب الخادع بالموضوع والموضوع في الألعاب التي كنت
تلعبها
- لعبة المال، لعبة الأمن، لعبة الذكر والأنثى، الهيبة
لعبة، لعبة القوة، لعبة المعرفة، لعبة الخبراء، وما إلى ذلك
تكون ألعابًا جميلة عندما تلعبها بوعي ومحبة، ولكن
إنها تولد المعاناة والتعاسة عندما تلعب بها بشكل مسبب
للإدمان.
عندما لا تكون منفتحًا وصادقًا تمامًا مع جميع الناس - عندما
تكون كذلك
تحاول إخفاء جزء من مشاعرك الداخلية – فإنك تستمر في
الوهم
الانفصال عن الآخرين. ألم يقع الجميع في فخ الإدمان ؟
للأمن والإحساس والقوة؟ هل أنت تحت الوهم الذي لديك
رغبات ومشاعر فظيعة لدرجة أن الآخرين سوف يصدمون؟ أو
هي

نحن حقا جميعا واحد؟ في أعماقنا، كل واحد منا قد شهد هذا
الوضع الذي فرضناه على أنفسنا
المعاناة والعزلة التي تمنعنا من أن نكون مسالمين ومحبين -
حتى
على الرغم من أننا ربما لم نعتبرها مفروضة ذاتيا. لقد كنا جميعا
في
مآزق مماثلة في وقت أو آخر في حياتنا.
إحدى الطرق للخروج من جدار العزلة هذا هي التواصل، " حسنًا،
أنا هنا
أكون. هذا ما يجعلني إدماني أشعر به هنا والآن. أنا أتفق
نفسي (بما في ذلك إدماني) باعتباري في رحلة تتكشف نحو أ
حالة سلمية ومحبة للوعي العالي. "
عندما تكون بالقرب من شخص يعاني من حالات مستمرة إلى
حد ما من
مستوى أعلى من الوعي، يمكنك التأكد من أنه سيقبل ذلك
بشروط
أنت بالضبط حيث أنت الآن - لأنه قد سافر على نفس المنوال
الطريق ويفضل مساعدتك. يمكنك النمو بشكل أسرع
والاستمتاع بالرحلة أكثر
(على الرغم من أن إدمانك المتبقي يجعل الأمر صعبًا بعض
الشيء في بعض الأحيان) إذا كنت
يمكن الاسترخاء والتواصل بشكل كامل.
إنه شعور جيد جدًا أن تكون قادرًا على الانفتاح والسماح للناس
برؤيتك جميعًا.
ستندهش من السرعة التي يمكنهم بها قطع الدراما الخاصة بهم
و
أتقبلك دون الأقنعة والأدوار الزائفة التي كنت بها سابقاً
تم تحديدها. لديك كل الحق في أن تشعر تمامًا بما تشعر به. إذا
كان " الآخرون " كذلك
منزعجة، هذه مشكلتهم . أنت معلمهم الذي يمنحهم الخبرات
إنهم بحاجة إلى إعادة برمجة إدمانهم - تمامًا كما هم معلمك
تمكنك من العثور على الإدمان الخاص بك.
عندما تستخدم المسارات باستمرار، لن تضطر إلى الصراخ،
مهاجمة شخص آخر بشراسة أو تهديده بشكل غير مبرر من أجل
التواصل أعمق مشاعرك. لا تحتاج إلى إصدار أحكام
الناس أو إثبات خطأهم. أنت تتحدث فقط عن وعيك.

بدلاً من أن تقول: " أنت فظيع ولا أريد رؤيتك مرة أخرى أبدًا " ، يمكنك ذلك
أقول: " لقد جعلتني على اتصال بأحد إدماناتي، والآن أشعر بذلك
غاضبة جدًا منك ولا أريد أن أكون معك. " عندما تتحدث فقط عن
وعيك الخاص، فإنك تمنح نفسك والشخص الآخر أفضل
فرصة للعمل من خلال البرمجة الإدمانية التي تنتج الوهم
من الانفصال.
يقترح المسار التاسع أن تمنح نفسك فترة قصيرة من الوقت
للقيام بذلك
العمل من خلال العاطفة الناجمة عن إدمانك. ولكن إذا كنت في
بداية نمو وعيك، قد تجد أنه من المهم أن
تواصل بسرعة حتى تكون علاقاتك دائمًا " مقدمة". "
تذكر أن الاختباء يفصل؛ الانفتاح يوحد.
عندما تنمو إلى وعي أعلى، سوف تصبح على دراية بالكثير
الطرق التي شاركت بها في لعب الأدوار المعقدة، مع إخفاء
" ينبغي " و " ينبغي " أن تخلق أنماطًا معقدة من الطلب
والتوقع. يمكنك العمل بفعالية تجاه مساحة " نحن " عندما تكون
قم بتوصيل مشاعرك بصدق وصراحة واكشف عن الأمان،
الإحساس ورقصة القوة التي كنت تقوم بها. سوف تجد أنك
يمكنك عادة قطع هذه الأعمال الدرامية الخادعة من خلال التعبير
عن مشاعرك
تفضيلاتك بوضوح لنفسك وللآخرين. سوف تدرك أن مفتوحة
إن التواصل مع أعمق مشاعرك يساعد غرورك (وغرورك)
أشخاص آخرين) للتحرر من البرمجة المسببة للإدمان والتي على
المدى الطويل فقط
ينتج التعاسة والاغتراب.
المسار الثامن
أشعر بالرحمة والمحبة بمشاكل الآخرين دون أن أحصل عليها
محاصرين عاطفيا في المآزق التي تعرض عليهم
الرسائل التي يحتاجونها لنموهم.
كل مشاكلك العاطفية سببها إدمانك. نموك
إلى وعي أعلى يتكون من التحرر من هذه الفخاخ. عندما انت
التفاعل مع الأشخاص الذين ما زالوا منخرطين في هذا الأمر
الآلي الشبيه بالكمبيوتر
البرمجة العاطفية، فمن المهم أن تتعلم كيف تشعر بمشاكلهم
مع الرحمة المحبة، ولكن دون الوقوع عاطفيا في بهم
المآزق. الفهم الرحيم - نعم؛ شفقة ومواساة

-- لا.
الرحمة تعني أنه عندما تتعاطف مع مآزق الآخرين
أيها الناس، أنتم ترسلون الاهتزاز بصمت، " نعم، أعرف. لقد كنت هناك أيضًا.
لا بأس أن تشعر بالطريقة التي تشعر بها، لكن حاول أن ترى أن الأمر كله مجرد دراما. حياة
دائمًا ما يكون لدينا " نمور " - ونحن نفعل ما في وسعنا بشأنهم. لكن بالمقام الأول،
دعونا نتأكد من الاستمتاع المستمر بالفراولة . ' هناك دائما ما يكفي من الفراولة للاستمتاع بما لدينا هنا والآن إذا لم نضع كل ما لدينا
الاهتمام بالنمور! "
الرحمة تعني أنك تفهم الازدواجية والانفصال بينهما
الخلق في أنفسهم من خلال رفض ما هو موجود هنا والآن في حياتهم - ولكن
لا تنشغل بالدراما المؤثرة. الرحمة تعني ذلك
تدرك أنه يمكنك أن تفعل الكثير للآخرين عندما تظل متمركزًا ومنتشية ومحبة عندما تكون حولهم لأنهم يلعبون
إدمانهم، والمعاناة بسببهم، ونأمل في التقاط
الرسائل التي تقدمها لهم الحياة. الرحمة تعني أن تحب وتخدم منهم من مساحة حب واضحة، وليس من باب الإكراه أو الذنب مدفوعًا ببقائك في الأمان أو الإحساس أو إدمان الطاقة.
تتعلم عدم تقديم الهدايا التي لا يمكنك تقديمها عاطفياً. متى أنت مستاء من مساعدة شخص ما، وهذا يخلق التزامات وازدواجية وانفصال.
لا يمكنك من الناحية النفسية تحمل تكاليف تقديم مثل هذه المساعدة، ولا يستطيع المتلقي ذلك
تحمل الحصول عليها. سعر المسافة الشخصية والانفصال مرتفع للغاية
إذا أعطيت لتجنب الشعور " بالذنب " أو من " ينبغي " أو " ينبغي "
تحفيز.
عندما تساعد شخص ما بسبب الشعور بالالتزام أو الواجب وليس
الحب المتدفق بحرية، قد تجد نفسك مستاءًا من الشخص الذي يحتاجه

مساعدتك. هذه المشاعر السلبية يمكن أن تمنعك من أن تكون حساسًا تجاهها
احتياجاته الحقيقية هنا والآن، ويفعل أو يقول ما سيكون عليه حقًا
متعاون. في كثير من الأحيان تكون في مكان محبب مع شخص تستمع إليه
فهو أكثر فائدة من أي نصيحة يمكنك تقديمها.
عندما يمكنك " مساعدة " شخص ما لديه شعور بالحب والوحدة - أنت فقط
افعل ذلك لأنه يشعر بالارتياح بالنسبة لك. عندما تشعر بالوحدة مع شخص آخر، هناك
لا يوجد مانح أو متلقي - نحن هنا فقط. إنه مثل غسل يد واحدة آخر. أنت فقط تسمح للطاقة بالتدفق من خلالك.
عندما تكون مع شخص محاصر في المعاناة التي سببها
عند الإدمان، فإنك تستخدم هذا كفرصة للعمل على وعيك.
أعظم شيء يمكنك القيام به من أجل " الآخرين " هو أن تظل سعيدًا ومحبًا
عندما تكون معهم. أنت لا تنشغل كممثل مساعد لا
بغض النظر عن مدى مأساوية الدور الذي يلعبونه في دراما حياتهم. انه لهم
شيء للعب هذا الدور. ربما اختاروا هذا الدور (إما بوعي أو بوعي).
دون وعي) والتشبث به. أفضل طريقة لمنحهم فرصة لذلك
تحرير أنفسهم من فخ الإدمان الخاص بهم هو تجنب الوقوع في الفخ
عاطفياً في " الأشياء " التي يأخذونها على محمل الجد. إنهم ليسوا كذلك
" الأشياء " التي يتعرفون عليها. وراء كل ذلك، ها نحن هنا.
وكما يقترح قانون الوعي الأعلى، فإن اللعبة هي " الحب" .
الجميع دون قيد أو شرط - بما في ذلك نفسك. " كما تبدأ في الزيادة
عدد الأشخاص الذين تشعر تجاههم بالحب غير المشروط
على دراية بالعديد من الأعمال الدرامية المتعلقة بالأمان
والإحساس والقوة التي يتمتع بها كل منهم
مشغول باللعب. أنت تدرك أنه لا يمكنك عمليًا الحصول على ما يكفي من الوقت
والطاقة لتحب كل شخص تقابله إذا كان لديك " قلب ينزف "
استجابة لكومة المشاكل التي يخلقها الناس في حياتهم.

حياتك تعمل بشكل أفضل عندما تحب، وتخدم، وتدفق طاقتك
المحبة - وليس
من دافع الوعي المنخفض مثل " أنا أساعدك " أو " سوف أنقذ".
أنت، ولكن ببساطة من خلال إدراك أن الكون أعطاني هذه
الطاقة
ومن الجيد تمريرها. " عندما تصبح أكثر وعيًا، فإنك
سوف تزيد الطاقة. وأيضًا، عندما تصبح أكثر وعيًا، فإن القليل
منه سوف يصبح كذلك
أن تستنزف أمانك وإحساسك وإدمانك على السلطة. سوف
تفعلها
ثم قم بتحرير تيار مستمر من الطاقة التي سوف تتدفق إلى
المحبة و
خدمة الناس من حولك.
المسار التاسع
أنا أتصرف بحرية عندما أكون متناغمًا ومتمركزًا ومحبًا، ولكن إذا
أمكنني ذلك
تجنب التصرف عندما أكون مضطربًا عاطفيًا وأحرم نفسي من
ذلك
الحكمة التي تتدفق من الحب والوعي الموسع.
عندما تكون منزعجًا عاطفيًا، فإنك تنشط أنماط الإدمان لدى
الآخرين
الأشخاص الذين وقعوا أيضًا في المستويات الدنيا من الوعي.
سيفعلون
مرآة توترك، ولن يتم ضبطها، والإدراك، وقادرة على أكمل وجه
فهم ما تحاول أن تقوله لهم. سوف تعكس ما بداخلك
الصراعات، لأنك سوف تثير إدمانهم - وهذا سوف يتعارض مع
التواصل الفعال. الأشياء التي تفعلها أو تقولها عندما تكون مثارًا
سيتم التعامل مع عواطفك ومشاعر الآخرين بهذه الطريقة
هو مدمر للسلام والحب والوحدة. قد تكون قادرًا على سحب
القوة
رحلة لتحقيق شيء ما - ولكن لن يكون الأمر مناسبًا لجميع
المعنيين.
والعواقب المستقبلية لأفعالك سوف تتسبب في مستقبل أعظم
الصراعات.
الاهتزازات السيئة، مثل الحصبة، معدية. في كل مرة تتفاعل
معها

الغضب أو الاستياء أو الخوف، فإنك تضيف القليل من التعزيز
إلى الإدمان
الذي نتمنى أن نتحرر منه. أنت تعرف قصة الرجل الذي
صرخ على صديقه، وذهب الصديق إلى منزله وتشاجر مع زوجته،
التي ضربت طفلها ثم ركلت القطة.
الآن دعونا نقلب الأمر -- لأن الاهتزازات الجيدة تلتقط أيضًا.
دعونا نكون
الرجل الذي أثنى على صديقه، فذهب الصديق إلى بيته وقبل
صديقه
الزوجة التي كانت محبة جدًا لطفلها لدرجة أنها أعطت القطة
بعض الحليب
دون حتى أن يطلب منك ذلك!
لتجنب إضافة المبلغ الإجمالي للاهتزازات السيئة في العالم، إلا
إذا كنت
أنت في خطر جسدي، انتظر حتى يتم ضبطك وتركيزك ومحبتك
من قبل
انت تتصرف. ثم قد يقودك إدراكك وحكمتك إلى اختيار المزيد
مسار العمل الفعال. ولكن حتى لو كنت تفعل الشيء نفسه
الذي تفعله
كان المقصود في الأصل القيام بذلك، والآن أصبح لديه فرصة
أفضل للنجاح لأن
مستوى الوعي لدى جميع المعنيين مرتفع. بدلا من التمثيل
دراما الإدمان، أنت، هنا والآن، تتواصل كمستمع
إنسان يقول ما تشعر به وماذا تفضل.
يضعك المسار السابع والمسار التاسع في موقف مثير للاهتمام
مأزق. يخبرك المسار السابع بالتواصل مع أعمق ما لديك
مشاعرك، والمسار التاسع يقول لك أن تحجب مشاعرك
التواصل، إن أمكن، حتى تصبح مدركًا ومتمركزًا ومحبًا.
ما يعنيه هذا هو أنك دائمًا على استعداد لتكون منفتحًا تمامًا
التواصل مع الناس، ولكن إذا وقعت في قبضة مزعجة
العاطفة، تعطي نفسك القليل من الوقت للعمل على إدمانك -
بدلاً من ذلك
بدلاً من تمثيل شعور القتال أو الهروب الذي أثارته.
سوف يرتبط جزء من نموك إلى مستوى أعلى من الوعي
بالكيفية
بشكل إدراكي يمكنك التعامل مع هذين المسارين. يمكنك
استخدام المسار التاسع

للاختباء - أو يمكنك استخدامه لتأخير ردودك على الأشخاص
لفترة كافية لذلك
امنح المسارات الأخرى فرصة لإنقاذك من السلبية
العواطف التي أثارتها. تذكر دائمًا أنه لا يمكنك التأجيل
منذ فترة طويلة تقوم بإجراء اتصال مسبق بأعمق مشاعرك إذا
كنت
أتمنى أن تكون واعيًا ومدركًا ومحبًا. المشاعر غير المعلنة
تتصرف مثل
سرطان في دماغك ينتشر بشكل خبيث - يشوه تصوراتك و
تجلب لك الاغتراب والمعاناة. وهكذا تتعلم كيفية استخدام السابع
و
المسارات التاسعة لخلق المزيد والمزيد من الحيوية والجمال
في كل ما تبذلونه من
العلاقات مع أشخاص آخرين.

الفصل 8

اكتشاف وعيي الواعي

تمنحك المسارات الاثني عشر حلاً كاملاً لكل مشكلة عاطفية
مشكلة في حياتك. كلما واجهت عاطفية غير مريحة
الأمواج، ستجد أن المسارات جاهزة دائمًا لتوجيهك
الصخور في المياه السلمية.

المسار العاشر

أنا أهدئ باستمرار المسح المضطرب لعقلي العقلاني
من أجل إدراك الطاقات الدقيقة التي تمكنني من الاندماج بشكل
موحد
مع كل شيء حولي.
عندما تهيمن إدماننا على حواسيبنا الحيوية الرائعة، فإن إدماننا
الوعي مبعثر ومضطرب. وعينا إذن يشبه
جهاز التلفاز الذي ينحرف عن القناة، والذي ينطفئ عندما نريد
استخدامه
ذلك، الذي في بعض الأحيان لن يبقى مغلقًا عندما نرغب في
النوم، هذا موضوع
إلى التلاشي، وهذا من شأنه ضبط القنوات السفلية فقط. لن
نكون
تحمل هذا النوع من الأداء من جهاز التلفزيون، ولكن للأسف أكثر
من ذلك
منا معتاد على الأداء الضعيف لعقولنا لدرجة أننا في كثير من
الأحيان

قبول عدم الكفاءة على أنه " طبيعي". "
ما هو المقصود عندما يخبرك المسار العاشر بتهدئة المسح المضطرب
من عقلك العقلاني؟ كلما زاد وعيك، ستبدأ في الإدراك
أن نشاط عقلك العقلاني عمومًا ينشأ من أمانك،
الإحساس، ودوافع القوة. أنت تحاول التمسك بشيء أنت
امتلك، أو احصل على شيء لا تملكه ، أو تجنب شيئًا لا تريده .
تكتشف كيف أصبح عقلك العقلاني بيدقًا يأمرك به
غرورك " لترشيد " أمانك وإحساسك ومطالبك بالقوة و
التوقعات. تبدأ في رؤية أن العديد من الأشياء " الذكية " هي عقلانيتك
يبتكر العقل ليقول للآخرين فقط تبين أنهم منفصلون و
الاستجابات المنفرة التي تبقيك خارج مساحة " نحن " .
عندما تقلل من العبء الثقيل للإدمان الذي كنت تحمله، فإنك
يصبح العقل العقلاني أكثر هدوءًا، وتبدأ في زيادة قدراتك
البصيرة والإدراك. تبدأ في الحصول على خيار لم يكن متاحًا
قبل فيما يتعلق بالأشياء التي تقولها وتفعلها. تبدأ في الاستماع إلى
أرقى الطاقات من حولك عندما تشغل المساحة الثمينة على شاشتك
الوعي لا يشغله إنذارات الطوارئ التي يطلقها جهازك
الأمن الإدماني، والإحساس، ونماذج القوة لما ينبغي أن يكون عليه العالم.
يمكّنك أسلوب الحب الحي من العيش في هذا العالم القوي الأعلى
الوعي عن طريق تحريرك من إدمانك وأهدافك. و
التوقعات التي قمت ببرمجتها دون قصد باعتبارها ضرورية بالنسبة لك
سعادة. بالنسبة لبنية ووظيفة الكمبيوتر الحيوي الخاص بك، فهي كذلك
هذه البرمجة التي تسبب الإدمان تثير أفكارك وأفكارك وكلماتك بطريقة ما
طريقة مستمرة ومهيمنة.
إن زراعة التفضيلات (بدلاً من الإدمان) لا تحافظ على شخصيتك
تحريك العقل العقلاني ومسحه - لأن التفضيلات لا يتم البحث عنها

الأهداف التي تبقيك قلقا. مع التفضيلات، يمكنك ببساطة التدفق في
حداثة حياتك اليومية. كلما عرض عليك "هنا والآن" خيارًا،
اخترت الشخص الذي يناسب تفضيلاتك. لكن في كلتا الحالتين --
كل شيء على ما يرام. عقلك العقلاني ليس متحمسًا للقلق،
نشاط مجتهد. تتيح لك التفضيلات البقاء على اتصال مع هنا والآن
حياتك. إنها تمكن عقلك من أن يصبح أكثر هدوءًا وهدوءًا - حتى ذلك الحين
يعمل كخادم قوي وهادئ وموجه واحد وسلمي وفعال لك الوعي.
وبالتالي فإن نظام الحب الحي يمكّنك من تجاوز التوترات والقلق والتوتر
الصراع إلى قبول متدفق لكل أشكال الحياة. هروبك من الدنيا
تساعد مستويات الوعي على تحريرك من المسح المضطرب لجسدك
العقل العقلاني بحيث تكون على اتصال دائم بهذا المكان العميق والهادئ
بداخلك الذي تشاهده بسلام ومحبة وسعادة
دراما حياتك .
الطريق الحادي عشر
أنا على علم دائمًا بأي من مراكز الوعي السبعة أنا
أستخدمه، وأشعر بطاقتي وإدراكي وحبي وسلامي الداخلي
ينمو وأنا أفتح جميع مراكز الوعي.
تتكون مراكز الوعي السبعة (الموضحة لاحقًا في هذا الكتاب) من:
مقياس من سبع خطوات يمكن أن يخبرك بمكان كل لحظة من حياتك بالضبط
أنت في رحلتك نحو الوعي الأعلى. باستخدام السبع خطوات
مقياس الوعي، يمكنك توضيح الدراما الخاصة بك من دقيقة إلى دقيقة وإضافة
الواقعية والعمق في حياتك. تكتشف أن طاقتك، وحبك، وبصيرتك،
والسلام الداخلي سوف يتقلب صعودا وهبوطا عندما يكون وعيك كذلك
المشاركة في المراكز الثلاثة السفلى. عندما تتعلم رفع مستوى الخاص بك
الوعي، يمكنك فتح طاقة هائلة. تستمتع بالقدرة على ذلك

الحب دون قيد أو شرط وقبول الجميع. من خلال السماح لنفسك بالنمو نحو
المراكز العليا للوعي تجد السلام الداخلي الجميل الذي
لقد سعيت دائما في حياتك.
في Living Love نعمل على دمج جميع المراكز. كل شيء في الخاص بك
الحياة لها جوانب في جميع المراكز. تبدأ نموك نحو الأعلى
الوعي عندما تهرب لأول مرة من الانشغال بالدنيا
ثلاثة مراكز للأمان، والإحساس، والقوة - ورفع مستوى شخصيتك
الوعي ليشمل مركز الحب غير المشروط والوفرة
مركز. ثم تبدأ بمشاهدة الدراما الخاصة بك من الوعي الواعي
مركز. من خلال رؤية الدراما الخاصة بك من هذا المركز الفوقي فإنك تشهد بشكل محايد
كل أفكارك وأفعالك في المراكز الخمسة السفلية. في المرحلة القادمة من
نمو الوعي، يذهب المرء وراء مركز الوعي الوعي هذا
المركز السابع – الوعي الكوني – ذلك المكان الهادئ الذي يوجد فيه المرء
لقد أزال الحدود الشخصية واندمج بشكل موحد مع العالم المحيط.
الطريق الثاني عشر
إنني أتصور الجميع، بما فيهم أنا، ككائن مستيقظ
موجود هنا للمطالبة بحقه المكتسب في مستويات الوعي الأعلى
الحب غير المشروط والوحدة.
كل شخص تقابله، بما في ذلك أنت، لديه القدرة على الإدراك الواضح،
الحكمة والفعالية والسلام والمحبة. نحن كائنات متساوية. ولكن ما لم يكن واحدا
لقد عمل بوعي نحو وعي أعلى، هذا الروعة الخفية
قد يتم خنقه من خلال الألعاب الإدمانية التي تبقي الشخص منفصلاً و
معزول. وسوف يساعدنا في رحلتنا إلى الوعي العالي (وكذلك أن نكون أكثر فائدة للآخرين) إذا كنا نعتبر الجميع، بما في ذلك أنفسنا، كذلك
رفاق المسافرين على طريق الصحوة.
نبدأ في إدراك أن كل ما نقوم به هو إما ماهر أو غير ماهر

محاولة للعثور على الحب والوحدة. حتى لو صرخ عليك شخص ما أو ضربك، فهو
يحاول التلاعب بك حتى تتمكن من التكيف مع نمط إدمانه --
وبالتالي اسمح له أن يحبك بطريقته المشروطة. عندما تكون غرورك
يسمح لك برؤية تصرفات الأشخاص هنا والآن من منظورك
أدرك أنه لا يوجد عمليا أي شيء يمكن لأي شخص أن يفعله ولم تفعله أنت
إما القيام به أو أردت القيام به في وقت ما من حياتك. نحن لسنا كذلك
تختلف عن بعضها البعض. إن غرورنا وعقولنا العقلانية تحافظ علينا
الحكم باستمرار على الآخرين لوضعهم في الخطأ وبالتالي العطاء
لنا ميزة المفترضة. إن الكائن الواعي يرى ببساطة، بتعاطف
التي تولد من البصيرة والمنظور، والتي الجميع على الطريق إليها
الصحوة. نحن نتعلم أن نحب الآخرين من خلال قبول أنفسنا وحبها
والعكس صحيح.
أنت تدرك أنه بدلاً من المصطلحات الحكمية (مثل الخير والشر) ذلك
نستخدمها لفصل أنفسنا في وعينا عن بعضنا البعض
المعيار الأخلاقي الأبسط والأكثر فائدة هو رؤية الأشياء كدرجات من
الانفصال والوحدة. يمكنك عرض الأفكار والأفعال التي تفصل
أنت في الجزء السفلي من المقياس الأخلاقي. الأفكار والأفعال التي
توحد أنت في الجزء العلوي من المقياس. بدلاً من تسمية الأشياء بـ " جيدة "
أو " سيء " ، فأنت ببساطة تستخدم رؤيتك لتحديد إلى أي مدى
الأفكار أو الأفعال تفرقك أو توحدك في مشاعرك تجاه الآخرين.
الذي - التي
الأمر الذي يجعلك تشعر بالانفصال يميل إلى منع حياتك من العمل
بفعالية، وهذا الذي يمكنك من تجربة الحب والوحدة يسمح لك بذلك

عليك أن تنسق طاقتك مع طاقات العالم من حولك.
عندما تكون في شك حول ما إذا كنت تريد أن تفعل شيئا أم لا، اسأل فقط
نفسك سواء كان ذلك يجعلك تشعر بمزيد من الانفصال عن الناس أو بمزيد من المحبة
تجاه الناس.
عندما ترى كيف هو كل شيء - عندما ترى كل ما يحدث في حياتك
الحياة كلحظة بلحظة تتصرف من خلال الدراما العظيمة لإدمانك - ستدرك كيف تقوم باستمرار بخنق الإمكانات التي لديك
في داخلك. الوعي العالي يعني أنك تواجه التدفق
الانسجام مع جميع الأشخاص والأشياء المتفاعلة في العالم من حولك.
يتيح لك هذا أن تتقبل عاطفيًا كل ما هو موجود هنا والآن في حياتك.
الوعي الأعلى ليس حالة صوفية، ميتافيزيقية، بعيدة المنال. إنها حالة ذهنية عملية وجميلة وهي حقك الطبيعي كإنسان.

الفصل 9
مراكز الوعي السبعة

في نظام الحب الحي، نستخدم مقياسًا من سبع خطوات سيمكنك من ذلك
قم بقياس نمط نموك نحو الوعي الأعلى. هذا المقياس
يتكون من ثلاثة مراكز سفلية للوعي - الأمن والإحساس وال القوة - وأربعة مراكز عليا للوعي - الحب، الوفرة،
الوعي والوعي والوعي الكوني.
تعمل هذه المراكز كمرشحات تولد تجربتك الخاصة الخاصة
هنا والآن في حياتك. المعلومات الواردة إلى الكمبيوتر الحيوي الخاص بك -
من عينيك وأذنيك والمستقبلات الحسية الأخرى، بالإضافة إلى بنوك الذاكرة
تتم معالجة الدماغ والأفكار التي يولدها العقل العقلاني
من خلال هذه البرامج تحدد هذه البرامج الخاصة بك
تجربة فريدة من نوعها هنا والآن. المناطق العاطفية في الدماغ
إثارة مشاعر مختلفة حسب ما تتطلبه برامجك الإدمانية. هذا في
بدوره يغذي مرة أخرى ويكثف تدفق الطاقة والفكر الخاص بك أنماط.
تم تطوير مراكز الوعي الثلاثة السفلية من أجل البقاء في

مرحلة الغابة من تطور جنسنا البشري. بشكل عام، الآلي
أولوية الوعي لدى الحيوان هي التحقق أولاً من المعلومات
الواردة
جوانبها الأمنية، ثم إمكانياتها الحسية (الطعام أو الجنس)، ثم
إمكانياتها
التهديدات لحدود القوة التي يحددها الحيوان. ل
على سبيل المثال، قد تعمل القطة على مستوى الإحساس وهي
تستمتع بتناول وجبة عندما
قد يؤدي الضجيج غير المتوقع إلى تنشيط الوعي الأمني على
الفور
يعد الحيوان للقتال أو الهروب. كل هذا يتم على أساس آلي
دون تفكير واعي.
على الرغم من أن إمكانية الوعي العالي متاحة
عندما نترك الطفولة، غالبًا ما نبقى محاصرين في هذه الآليات
استجابات الأمن والإحساس ووعي القوة. على سبيل المثال،
عندما نستخدم برامجنا الأمنية، نقوم تلقائيًا بتشغيل الخطأ
تجربة الخوف. إذا لم نحصل على الأحاسيس التي نرغب فيها،
فإننا نفعل ذلك تلقائيًا
إثارة شعور محبط بخيبة الأمل. وإذا كانت قوتنا أو عزتنا أو هيبتنا
إذا تم انتهاك الحدود - مثل الآلات الآلية - فإننا نقوم على الفور
بتشغيلها
تجربة الغضب والعداء والتهيج والكراهية وما إلى ذلك. غالبًا ما
نجمع بين اثنين أو
المزيد من هذه المرشحات في وقت واحد لإنشاء صورتنا
الفردية لـ
الآن لحظة.
إحدى فوائد مقياس الوعي المكون من سبع خطوات هو تمكينك
من ذلك
شاهد الدراما الخاصة بك من منظور حتى تتمكن من اختيار
المرشحات التي تريدها
لاستخدامها في توليد تجربتك. هذا الاختيار الواعي للبرامج هو
غير متاح لطفل صغير أو حيوان. الأطفال الصغار والحيوانات
محاصرين في برمجتهم التلقائية. لرؤية الدراما الخاصة بك
بوضوح هو أن تكون
تحررت منه، بحيث لا تضطر إلى التصرف بشكل قسري خارج
الموضوع
مخطوطات أسلافك الغابة.

أحد الجوانب الجميلة في مقياس الوعي هو أنه في كل مرة ترتفع فيها درجة
خطوة في الميزان، حياتك تمنحك:
1. المزيد من الطاقة.
2. المزيد من التواصل مع الناس.
3. المزيد من المتعة.
من الخصائص المهمة للمراكز الثلاثة السفلية أنك لا تستطيع ذلك أبدًا
احصل على ما يكفي للاستمتاع بحياتك بشكل مستمر عند استخدامك للأمن،
الإحساس ومرشحات الطاقة لتفسير هنا والآن في حياتك. أنت يمكنك استخدام هذه المرشحات لإجراء تحسينات محدودة في حياتك. ولكن خارج
مليارات الأشخاص الذين عاشوا على الأرض، لم يختبر أحد ما يكفي
الأمان، وما يكفي من الأحاسيس المبهجة، وما يكفي من القوة لتكون مستمرة
سعيدة والوفاء. تجربة الاكتفاء تبدأ فقط عندما تبدأ أنت بذلك توليد وعيك أكثر فأكثر من المركز الرابع -
مركز الحب.
السبب وراء عدم قدرة المراكز الدنيا على تقديم ما يكفي لك هو أنها تسبب ذلك
التشوهات المستمرة في إدراك الناس ومواقف الحياة. هذه المراكز
يمنعك من الحب دون قيد أو شرط ويجعلك ترتبط بالناس كما لو كانوا
كائنات بدلاً من أن تكون كائنات مثلك تمامًا. أنها تجعلك تهدر الطاقة
- الجري بشكل قسري نحو المواقف أو الابتعاد عنها. هذه المراكز السفلى
يعرضك لإدمانات متزامنة ومتعددة تتعارض مع بعضها البعض ويتطلب من الكمبيوتر الحيوي أن يفعل شيئًا حيال المشاعر الثقيلة
الزائد. عندما تكون مثقلًا بمطالب إدمانية متضاربة ليست كذلك كونك راضيًا، فإن تجربة هنا والآن أصبحت باللون الرمادي
القمع والقلق والاكتئاب والبلادة. يتم استخدام هذه المشاعر من قبل

الكمبيوتر الحيوي الخاص بك لإبطائك ومنعك من تمزيق نفسك
مع المطالب والرغبات والتوقعات المتضاربة التي تولدها
الأمن والإحساس والوعي بالقوة.
يجب أن نتذكر أن الحياة في الغابة تشكل في كثير من الأحيان
تهديدًا
الموت الفوري لسكانها من الحيوانات. لدينا قطة بيضاء جميلة
الخرخرة وهو الأكثر محبة للأشخاص في منزلنا. عندما يخرج هذا
القط
ومع ذلك، في الفناء، سوف ينحني ويطارد ويقتل الطيور إذا
استطاع. ال
يجب أن تكون أنماط الاستجابة الآلية لأي طيور قريبة قادرة على
التعامل مع الأمر
عدوانية الحياة أو الموت لدى القطة عندما تلعب في غابتها
برمجة.
لدينا أجهزة عصبية تطورت على مدى ملايين السنين لتتمكن من
التكيف
مع هذا التهديد المباشر للحياة. ربما مضى وقت طويل منذ ذلك
الحين
أنت أو أنا تم تهديدنا بالموت الفوري. ولكن هذه
آليات القتال أو الهروب التي كانت وقائية للغاية في الغابة لا
تزال موجودة
تعمل في أجهزة الكمبيوتر الحيوية لدينا. قد تكون مفيدة إذا كنت
على متن قارب
انقلبت واضطررت إلى السباحة لمسافة ميل واحد إلى جزيرة
قريبة. هذا التهديد
لحياتك، عندما تتم معالجتها بواسطة مراكز الوعي الثلاثة
السفلية،
من شأنه أن يؤدي إلى استجابات الجهاز العصبي اللاإرادي التي
من شأنها أن تمكن
عليك أن تسبح بطريقة لم تتمكن من السباحة من قبل. ولكن
في
أكثر من 99% من تفاعلاتك اليومية العادية مع الأشخاص
ومواقف الحياة
من حولك، فإن مشاعر الخوف وخيبة الأمل والغضب هذه ليست
مفيدة
مما يتيح لك الحصول على أكبر قدر من المتعة والفعالية من
حياتك. ل

على سبيل المثال، إذا انتقدك شخص ما، فإن ردك الغاضب
سوف يميل إلى جلبك
انتقادات إضافية - " الأشياء " التي قد تتجنبها إذا استطعت بوعي
سماع النقد وربما تجاهله إذا كان غير مناسب، أو استخدامه إذا
كان مناسبا.
ينبغي استخدام مراكز الوعي السبعة كأدوات للنمو
وليس كوسيلة أخرى لانتقاد نفسك أو لتوليد تجربة
النقص أو النقص. لا تحتاج إلى مهاجمة نفسك بشراسة لأن
لقد وجدت نفسك في المستوى الثالث عندما قررت قضاء يومك
فيه
المستوى الرابع. لا ينبغي استخدام أي جزء من نظام الحب الحي
بطريقة تسبب الإدمان
خلق توقعات تجعلك تقود نفسك، وتوبخ نفسك، وتشكو
عن نفسك - أو عن أي شخص آخر.
تعمل طريقة Living Love Way بشكل أفضل إذا بقيت معها
ولاحظت ذلك
طريقة هادئة ومتقبلة وتأملية حيث أنت من لحظة إلى أخرى.
وتذكر أن المكان الذي تتواجد فيه هو المكان المثالي لنمو وعيك
- أنت
لا ينبغي أن يكون في أي مكان آخر - هنا والآن. أنت ببساطة
تلاحظ ما هو
يحدث في تيار وعيك لحظة بلحظة كما ترى من
وجهة نظر طريق الحب الحي. وفي كل مرة تستخدم فيها واحدة
من
أساليب الحب الحية، ستجد أنك أصبحت أكثر سلامًا و
المحبة في موقف كان سيؤدي في السابق إلى تدهور حالتك
العاطفية
تتخبط وتزعج نفسك والآخرين.
في الصفحة التالية ستجد ملخصًا للمراكز السبعة
الوعي. سوف يساعدك ذلك إذا تعلمت مقياس النقاط السبع
تمامًا أنك ستشعر (دون تحليل ذلك بالضرورة) بالمركز
الوعي الذي يعمل عليه حاسوبك الحيوي في كل لحظة.
ستجد في الفصول الثلاثة التالية وصفًا تفصيليًا لكل مركز
الوعي.
مراكز الوعي السبعة
1. مركز الأمن
هذا المركز يجعلك منشغلاً بالطعام أو المأوى أو أي شيء تريده

تساوي أمنك الشخصي. هذه البرمجة تفرض عليك
أن يهيمن وعيك على معركتك المستمرة للحصول على " الاكتفاء "
من العالم لكي تشعر بالأمان.
2. مركز الإحساس
يهتم هذا المركز بإيجاد السعادة في الحياة من خلال توفير نفسك
مع أحاسيس وأنشطة ممتعة أكثر وأفضل. بالنسبة لكثير من الناس،
الجنس هو الأكثر جاذبية من بين جميع الأحاسيس. قد تكون هناك أحاسيس إدمانية أخرى
تشمل صوت الموسيقى، وطعم الطعام، وما إلى ذلك.
3. مركز الطاقة
عندما يتركز وعيك على هذا المركز، فأنت مهتم به
السيطرة على الأشخاص والمواقف وزيادة هيبتك وثروتك و
الكبرياء - بالإضافة إلى آلاف الأشكال الأكثر دقة من التسلسل الهرمي،
التلاعب، والسيطرة.
4. مركز الحب
في هذا المركز أنت تتجاوز العلاقات بين الموضوع والموضوع وتكون كذلك
تعلم رؤية العالم بمشاعر وتناغم التدفق
قبول. ترى نفسك في الجميع - والجميع في نفسك. أنت
أشعر بالتعاطف مع معاناة أولئك الذين وقعوا في دراما الأمن،
الإحساس، والقوة. لقد بدأت تحب وتقبل الجميع
دون قيد أو شرط - حتى نفسك.
5. مركز الوفرة
عندما ينير هذا المركز وعيك، فإنك تختبر
ودية العالم الذي تقوم بإنشائه. تبدأ في إدراك أنك قد قمت بذلك
عاش دائما في عالم مثالي. لدرجة أنك لا تزال تعاني من الإدمان،
الكمال يكمن في منحك الخبرة التي تحتاجها للتحرر من ضغوطك
المطالب المدعومة بالعاطفة. بينما تقوم بإعادة برمجة إدمانك، فإن الكمال
سيتم تجربتها على أنها متعة مستمرة هنا والآن في حياتك

حياة. عندما تصبح أكثر محبة وقبولا، يصبح العالم " قرنا ".
من الوفرة " التي تمنحك أكثر مما تحتاجه لتكون سعيدًا.
6. مركز الوعي الواعي
إنه لأمر متحرر أن يكون لديك مركز ينطلق منه وعيك
شاهد أداء جسدك وعقلك في المراكز الخمسة السفلية. هذا ال
المركز التلوي الذي تشهد منه الدراما الخاصة بك دون حكم
جسدا وعقلا. من مركز المراكز هذا، تتعلم المراقبة بشكل محايد
أدوارك الاجتماعية وألعابك الحياتية من مكان خالٍ من الخوف و
وهن.
7. مركز الوعي الكوني
عندما تعيش بشكل كامل في المركز السادس للوعي، فأنت
مستعد لذلك
تجاوز الوعي الذاتي وأصبح وعيًا نقيًا. على هذا المستوى النهائي،
أنت واحد مع كل شيء - أنت الحب والسلام والطاقة والجمال
والحكمة،
الوضوح والفعالية والوحدة.
الفصل 10
مراكز التعاسة الثلاثة
لا يوجد شيء في أي مستوى من الوعي يكون صوابًا أو خطأً،
جيدًا
أو سيئة، نقية أو شريرة. يجب أن لا تتردد في السماح لوعيك أن
يلمسك
أي من المستويات السبعة. أنت حيث أنت - هنا والآن. نموك
في "الحب الحي" سيعتمد على قبول نفسك والآخرين بشكل
كامل --
هنا الآن - وليس في وقت ما في المستقبل عندما تكون قد غزت
الإدمان.
فقط تقبل ما أنت عليه الآن من خلال إدراك ما تعيشه
الإدمان الذي يمنحك المشاعر التي تحتاجها لخطوتك التالية في
النمو.
من خلال استخدام هنا والآن بسعادة كنقطة انطلاق، سيتم نموك
يحدث بأسرع طريقة ممكنة.
إليك مقياس Living Love الذي يمكنك استخدامه لتطوير لحظة
بلحظة
الشعور بالمكان الذي تتواجد فيه في مغامرتك الرائعة نحو
الوعي الأعلى:
المركز الأول للوعي --

مركز الأمن
ما الذي يجعلك تشعر بالأمان؟ ما الذي يجعلك تشعر
غير آمن؟ من المحتمل أن تكون إجابتك على هذه الأسئلة مضللة
بالنسبة لك، لأن
يتم إنشاء مشاعرك بالأمان من خلال برمجتك العاطفية - ماذا
أنت تقول لنفسك في الداخل. الظروف الخارجية لحياتك لا تفعل
ذلك
تجعلك تشعر بالأمان أو عدم الأمان. إنهم فقط يثيرون بداخلك
برمجة. قد يشعر شخص واحد بالأمان مع عدم وجود أموال على
الإطلاق.
وقد يشعر آخر بعدم الأمان بوجود مليون دولار في البنك.
يقوم مركز الأمان تلقائيًا بإثارة مشاعر الخوف والقلق عندما
العالم الخارجي لا يتوافق مع برامج الأمان الخاصة بك. يراقب
كم من وقتك تقضيه في مسعى غير سار لتحقيق ما تريد؟
الشروط التي تقول لنفسك أنك يجب أن تشعر بالأمان. الامن
مركز الوعي متطلب للغاية ويجذبك بقوة
الوعي بعيدا عن المراكز العليا.
سوف تنجو من الوقوع في فخ هذا المستوى الأول من الوعي
عندما
ابدأ في فهم أن مشاعرك بالأمان أو عدم الأمان ترجع إلى
شخصيتك
البرمجة العاطفية التي التقطتها من المدمنين من قبل
لقد كنت ناضجًا عقليًا وجسديًا. ستلاحظ أيضًا
استحالة الحصول على ما يكفي من كل ما تساويه مع الأمن.
ربما تكون مثل الفأر الذي يركض بأقصى سرعته في دورة دوارة
قفص العجلة. لا توجد طريقة للوصول إلى هناك عن طريق
الجري بشكل أسرع - أو عن طريق
تحقيق المزيد من الكفاءة.
ومن المفارقة أنه من المحتمل أن تكون أكثر أمانًا إذا لم تتعرض
للتجربة مرة أخرى أبدًا
الخوف في حياتك - إلا إذا كنت محاصرًا بالفعل في موقف الغابة
الذي تواجهه
مع الحاجة إلى القتال أو الهروب الفوري على المستوى
الجسدي. سوف تكون بعيدا
أكثر أمانًا عندما يحل الوعي محل الاستجابة العاطفية للخوف. ل
على سبيل المثال، إذا كنت ترغب في عبور شارع مزدحم، فإنك
تزيد من احتمالية ذلك

تتأذى إذا كنت خائفًا من الاصطدام بالسيارات المسرعة. ستكون
الأكثر أمانًا إذا كنت على دراية بالسيارات التي تسير ذهابًا وإيابًا
وانتظر بهدوء على الرصيف حتى يحدث انقطاع في حركة
المرور. عندما انت
إدراك هذا الكسر، دون أدنى تجربة للخوف أو جنون العظمة أو
خطر، أنت تمشي بهدوء وسلام عبر الشارع. لو كنت تماما
فاقدًا للوعي بما يحدث عندما تصدمك سيارة (عندما كنت طفلاً
صغيرًا
هو)، سيكون الخوف مفيدًا لجعلك أكثر وعيًا بالوضع العام.
ولكن بمجرد أن تبلغ من العمر ما يكفي لتكون على دراية
بالعوامل المختلفة المعنية
في مواقف الحياة، الاستجابة للخوف تجعلك أكثر عصبية وأقل
إدراكًا،
فهو يستهلك طاقتك بجعلك متوترًا، ويمنعك من الاستمتاع
أنت هنا والآن.
يمكنك تجاوز مستوى الأمان من خلال تطوير مستوى أعمق
وأعمق
فهم كيف أن جوعك إلى " الأمن " هو أمر يخصك أنت
البرمجة العاطفية. إنها رحلة تقوم بها على رأسك.
إن مشاعرك بعدم الأمان ليست نتيجة ضرورية للأشخاص أو
الأشياء أو الأشياء.
والظروف من حولك. سوف تبدأ في إدراك أن حياتك صحيحة
الآن هو ما هو عليه. وإذا قمت بالقضاء على نماذجك التي تسبب
الإدمان لكيفية عمل الأشياء
يجب أن يكون لديك دائمًا ما يكفي لتشعر بالرضا هنا والآن.
إذا كنت تفضل إجراء تغييرات في حياتك، فيمكنك إجراء تغييرات
أكبر بكثير
بشكل فعال عندما تتجاوز البرمجة الإدمانية التي تجعلك
يشعر بعدم الأمان. عندما يبدأ وعيك في العمل أكثر فأكثر
مركز الحب ومركز كورنوكوبيا، سوف يقوم وعيك الأعلى بذلك
تمكنك من التدفق إلى المواقف التي توفر لك أمانًا حقيقيًا أكثر
بكثير من ذلك
إن صراع وعيك المنخفض من أجل " الأمن " سوف يوفر لك
ذلك على الإطلاق. لريال مدريد
الأمان يكمن فقط في الحب والتدفق الذي ستكتشفه من خلال
الأعلى
الوعي. لا يمكن العثور عليه أبدًا في التلاعب بعالم الناس و

الأشياء من حولك.
المركز الثاني للوعي --
مركز الإحساس
يقول الشخص المعلق على مركز الوعي الأمني
نفسه: " يمكنني أن أكون سعيدًا إذا شعرت بالأمان فقط. ومع ذلك ، بمجرد أن يبدأ
ليشعر بمزيد من الأمان، يجد أن هذا ليس صحيحًا تمامًا. ثم يشعر أنه إذا كان
يستطيع ترتيب الأشخاص والأشياء في حياته بشكل متنوع باستمرار
نمط من الأحاسيس الجميلة، سيكون سعيدا.
إذا كنت مثل العديد من الأشخاص، فقد يكون الجنس هو الإحساس الأكثر رواجًا لديك.
قد يكون نمط حياتك مُصممًا لتزويدك بالأحاسيس الجنسية. ال الأشخاص الذين تختار أن تكون معهم، والملابس التي تشتريها، والمنزل الذي تعيش فيه، و
سوف يميل أسلوب الكلام والتفكير والعمل الذي قمت بتطويره يحدده كل ما تحسبه سيجعلك تروق جنسيًا
الشركاء الذين ترغب فيهم أكثر. يُعرف هذا بجنس الموضوع والموضوع الذي أنت فيه
كن موضوعًا وتعامل مع " الآخرين " في حياتك كأشياء جنسية. لا حرج في القيام بذلك إلا أنك تعمل على
مستوى الوعي الذي لا يمكن أن يوفر السعادة. لممارسة الجنس أبدا
كافٍ. أنت تتناغم مع جزء صغير فقط من نفسك - وحتى
جزء أصغر من الآخرين. إنهم لا يستجيبون لك كشخص كامل و أنت لا تستجيب لهم كشخص كامل. خلف الرائع
الرقص الجنسي، كلاكما يشعر حقًا بسطحية الموضوع
علاقة. أنت تعلم أن هناك خطأ ما، على الرغم من أنك لا تعرف بالضبط ما هو عليه. لأنه بغض النظر عن عدد هزات الجماع الجنسية الرائعة التي قمت بها
قد يكون لديهم، فهي ليست كافية أبدا. حتى لو تمكنت من الوصول إلى الذروة الجنسية أ
عشرات المرات في اليوم، ستظل الحياة تبدو جوفاء. لهذا المستوى الثاني من
لا يمكن للوعي إلا أن ينتج ومضات من المتعة وفترات طويلة من المتعة

اللامبالاة والملل.
الأحاسيس، مهما كانت " رائعة " ، لا يمكنها أبدًا أن تجعلك سعيدًا إذا كنت كذلك
الاعتماد عليهم في السعادة. تصبح مدفوعًا، ومحبطًا، في بعض الأحيان
مشبعًا وغير متناغم مع تدفق هنا والآن عندما تكون كذلك
مطاردة الإحساس بعد الإحساس. ولكن يمكن أن تكون نفس الأحاسيس تماما
استمتع عندما لا يكون وعيك عالقًا في المستوى الثاني.
عندما يتم ضبط وعيك بشكل أساسي على مركز الحب أو
مركز كورنوكوبيا، الأحاسيس يمكن أن تضيف إلى سعادتك كجزء من
تدفق حياتك هنا والآن.
على الرغم من أن الجنس هو الإحساس الذي يدمنه الكثير من الناس،
إنه ليس بأي حال من الأحوال إدماننا الوحيد في المستوى الثاني. نقول لأنفسنا
أننا نستطيع أن نجد السعادة من خلال مذاق الطعام، وأصوات الموسيقى، والأشياء
تجربة بيئة خاصة نعتبرها موطننا المثير للإعجاب،
أحاسيس الأفلام والمسرحيات وغيرها. البحث عن السعادة من خلالها
الأحاسيس تجعلنا مشغولين ببراعة - ولكن لا شيء يكفي على الإطلاق - حتى أنت
كافية. عندما تكون كافيا من خلال الوعي الأعلى، كل شيء
يمكن الاستمتاع بها كجزء من الدراما العظيمة في حياتك. حتى ذلك الحين، لا شيء
من أي وقت مضى يفعل ذلك من أجلك، والمتعة التي تبحث عنها سوف تميل إلى مراوغتك
طالما أنك تطلب ذلك بإدمان. عندما تقوم بترقية الإدمان إلى التفضيلات، تستمتع بكل شيء.
عندما يتم توجيه وعيك في المقام الأول نحو تزويدك بـ
أنماط الإحساس التي تدمنها، سيكون لديك طاقة أكثر من تلك التي
عندما تم تعليقه على مركز الأمن للوعي. سوف تفعلها
عادة ما تكون مع عدد أكبر من الأشخاص وسوف تحتاج إلى النوم أقل. فرد

من المؤكد أن الشخص الذي يبحث عن الجنس يولد طاقة أكثر
من الشخص الذي يبحث عن الجنس
قلق على أمنه. في الواقع، الشخص المدمن بشدة على
من المحتمل أن يكون مستوى الأمان قد انخفض إلى النوم خلال
الجزء الأول من
المساء. وبالتالي فإن البحث عن السعادة من خلال الأحاسيس
هو بالتأكيد أمر لا مفر منه
تحسين البحث عن السعادة في مركز الأمن
الوعي. لكن الحكمة والسلام والصفاء لا تلوح في الأفق بعد.
المركز الثالث للوعي --
مركز الطاقة
آخر مراكز الوعي السفلية (التي لا يمكنها أن توفر لك أبدًا
مع " كافية ") هو مركز الطاقة. معظم الناس في العالم هم
مدمنون على هذه المراكز الثلاثة الدنيا - مركز الأمن،
والإحساس
المركز، ومركز الطاقة. محاولة العثور على السعادة من خلال
يعد Power Center بالتأكيد خطوة للأمام في النمو نحو الأعلى
الوعي. عندما تعمل من مركز الطاقة، سوف تقوم بذلك
لديك المزيد من الطاقة وسوف تتفاعل مع المزيد من الناس.
لكن هذه ستظل
تكون تفاعلات بين الموضوع والكائن حيث يتعاون الأشخاص إما
معك
ألعاب القوة أو التهديد بها. في هذا المركز، الحياة عبارة عن
سلسلة من التنافس
التحركات والتحركات المضادة.
ما الذي تسعى لتحقيقه في المستوى الثالث من الوعي؟ هل هو
المال كما
طريقة لممارسة السلطة بدلا من المال كشكل من أشكال
الأمن؟ فعلا
الهيبة - لأنه كلما زادت هيبتك، كلما زادت قدرتك على التلاعب
الناس؟ هل إدمانك على السلطة يجعلك منشغلاً بالأمور
الخارجية؟
رموز مثل سيارة معدلة، منزل جذاب، ملابس عصرية، إلخ؟ أو
هل قمت برفع مستوى اللعبة إلى رموز الحالة الداخلية - مثل
المعرفة؟
والكثير من الهوايات حتى ينظر إليك الآخرون على أنك شخص
مثير للاهتمام ومنجز

شخص؟ أو ربما أصبح الجنس الآن لعبة قوة تستمتع بها
الجنس ليس فقط من أجل الأحاسيس ولكن أيضًا كتحدي لمركز
الطاقة الخاص بك.
هل تبحث عن الشريك الجنسي الذي يصعب جذبه بسبب الأنا؟
تحدي؟
هل لاحظت يومًا أن الأشخاص الأكثر نجاحًا في
لعبة القوة يعيشون ببساطة حياة جوفاء مع أدلة خارجية دنيوية
النجاح - ولكن دون الفوز حقًا بالداخل من حيث السلام والصفاء
والهدوء
الوحدة مع الآخرين؟ غالبًا ما يحدث أنه كلما كان الشخص أكثر
نجاحًا
يصبح من الخارج، كلما كان نجاحه أقل من الداخل. قلق،
تميل القرحات وأمراض القلب إلى الزيادة مع النجاح الخارجي .
"
إلى الدرجة التي ينحرف بها وعيك لحظة بلحظة
الأمن والأحاسيس والقوة، أنت محاصر في الوعي السفلي
التقاليد الشعبية لثقافتنا - وأنت لا تجد ما يكفي في الحياة لتكون
سعيدًا.
أنت مستعد لخطوتك التالية نحو الوعي الأعلى عندما
ندرك بعمق العبث المطلق لمحاولة تحقيق النجاح في الحياة
باستخدام هذه الأشياء الأقل
مستويات الوعي. هذا لا يعني بالضرورة أنه يجب عليك
تغيير أنشطتك الخارجية بشكل جذري. لأن ما تتخلى عنه هو لك
مطالب الإدمان وليس بالضرورة الأشياء التي تقوم بها. ل
على سبيل المثال، ليس المال أو الجنس هو ما يسبب التعاسة -
بل هو الإدمان
المطالبة بالمال أو الجنس. إنه رنين الدوائر المدعومة بالعاطفة
في جهاز الكمبيوتر الحيوي الخاص بك، مما يبقيك محبطًا
ومحبطًا ومعاناة
الأحداث التي تجري خارجك لا تتوافق تمامًا مع داخلك
البرامج. فلا تتخلى إذن عن أعمالك الدنيوية، فكل شيء هنا
لكي تستمتع. أنت تتخلى عن مطالبك المدعومة بالعاطفة والتي
تحافظ عليها
أنت من الاستمتاع بالحياة الوفيرة التي كانت متاحة دائمًا
أنت.
من السهل أن نرى ألعاب القوة الأكثر وضوحًا والتي تنطوي على
المال والسياسة

السلطة، ورموز المكانة، والناس يتسلطون على بعضهم البعض، وما إلى ذلك. لكنه كذلك
من المفيد أن نكون على دراية بألعاب القوة الأكثر دقة التي نلعبها. على سبيل المثال، ذلك
من الواضح أن الشخص الذي يتحدث بصوت عالٍ قد يحاول السيطرة على الناس،
ولكن قد تكون لعبة القوة موجودة أيضًا عندما يتحدث شخص ما بطريقة غير عادية
الصوت الناعم الذي يجعل الناس هادئين ويستمعون بشدة إذا أرادوا أن يسمعوا.
شخص يأمر الناس باستمرار ويصر بقوة
أن يقبل الناس رأيه أو رأيها يمكن أن يأتي من مركز الطاقة.
ومع ذلك، فإن الشخص الذي يتسم بالهدوء دائمًا يمكن أن يتلاعب به بمهارة من خلال نفسه
موقفها " القبول اللطيف " وموقف " أنت تعرف الأفضل دائمًا " . هذا النوع من
التلاعب الدقيق يجعل المرء يبذل طاقته في استخراج ما يفعله شخص آخر
يريد حقا. تخلق هذه اللعبة نوعًا من الانفصال بين الموضوع والكائن. نحن
قد نسأل أنفسنا: ماذا أفعل حتى أحصل على ما أريد؟ " " ما الأقنعة التي أفعلها؟
يرتدي؟ " " ما هو الدور الذي ألعبه في الدراما؟ "
لديك مئات الأشياء في رأسك والتي تحميها الآن باعتبارك
جزء من حدودك الشخصية ومكانتك الاجتماعية. سوف تنمو في السعادة عندما تدرك تدريجيًا أن كل هذه الأشياء ليست من أنت حقًا
نكون. إنها مجرد برمجة مدعومة بالأنا والتي تعلمتها في طريقك إليها
اين انت الان. سوف تزيد طاقتك بشكل كبير ونومك
تتناقص احتياجاتك عندما تتخلى عن حراسة مظاهرك المختلفة الأمن والإحساس وإدمان القوة.
إحدى مكافآت الوعي العالي هي أنه عندما تتخلى عن كل شيء، يمكنك الحصول على كل شيء مرة أخرى. ما تتخلى عنه هو مطالبك الداخلية التي تسبب الإدمان..
ما تحصل عليه هو أكثر مما تحتاجه لتكون سعيدًا.
عندما تنمو إلى المركز الرابع للوعي، سوف تجد أنك أنت

امتلك كل القوة التي تحتاجها في حياتك - في الواقع سيكون لديك أكثر منك
يحتاج. سيتم فتح قبولك غير المشروط لكل من حولك
الأبواب التي لم يكن من الممكن أن تفتحها أبدًا عندما تعمل من الثالثة
مركز الوعي.
عندما تقترب من الحياة بإدمان السلطة، ستتم مقاومتك على الفور
من خلال إدمان السلطة لأشخاص آخرين. بدلا من فتح أنفسهم ل
تساعدك في الحصول على ما تريد، فهي تنغلق على نفسها وتكون تلقائية
معادية لتوجهات القوة الخاصة بك التي تهددهم. كما تنمو في
أعلى مراكز الوعي، سوف تبدأ في تجربة
فعالية لا يمكنك تحقيقها أبدًا عندما كنت تدفع من
المركز الثالث، يحاول تجريف الحياة ليمنحك ما كنت تعتقده اللازمة للسعادة.
بعض من العروض الأكثر دراماتيكية لذاتك وعقلك العقلاني
سيتم تشغيله في مركز قوة الوعي. بعض أساليب
نمو الوعي يعامل الأنا والعقل العقلاني كأعداء
دمرت. في طريق الحب الحي، نهتم بالأنا والعقل العقلاني
كأصدقاء موجودون بالفعل لمساعدتنا - ولكن من الممكن أن يكونوا جاهلين
الأصدقاء الذين يؤذوننا بقدر ما يساعدوننا. تتطلب المساعدة كلا المهارة
والتفاهم. غالبًا ما تكون غرورنا وعقولنا العقلانية مثل حسن النية
الجار الذي يرى صديقه ملقى في الشارع مصابًا بكسر في العمود الفقري
بعد أن صدمته سيارة. عندما اصطحبه ليأخذه إلى المستشفى
كسر العمود الفقري يسحق أعصاب العمود الفقري حتى لا يتمكن صديقه من المشي أبدًا
مرة أخرى. في محاولته المساعدة، يقوم الجار بإيذاء صديقه عن غير قصد.
وبالمثل، عندما تستخدم غرورنا وعقولنا العقلانية وعيًا أقل
البرمجة، فإنها تمنع حياتنا باستمرار من العمل بطرق
إنتاج التمتع الأمثل.
إن طريق الحب الحي لا يحاول قتل غرورك أو عقلك العقلاني.

وبما أنهم أصدقاؤنا الذين يرغبون في مساعدتنا، فإننا نشركهم في المساعدة
نحن نستأصل إدماناتنا ونرفعها إلى مستوى التفضيلات. نحن ندرك ذلك
تثير غرورنا شعورًا بعدم الارتياح عندما لا يكون العالم الخارجي مناسبًا لنا
نماذجنا الإدمانية عن الكيفية التي ينبغي أن يكون عليها كل شيء. كما أنها تعطينا تدفق
المتعة عندما يكون العالم الخارجي مناسبًا لإدماننا. وفي كلتا الحالتين نحن
نحتاج إلى غرورنا لتمنحنا التجارب العاطفية التي تمكننا من أن نصبح
على دراية بمطالبنا الإدمانية - وفهم الثمن الباهظ الذي ندفعه
ادفع ثمنها جميعًا عاجلاً أم آجلاً إذا لم تتم إعادة برمجتها التفضيلات.
الهدف ليس قتل غرورك، بل تقاعده بسبب قلة العمل. اذا أنت
إذا قتلت غرورك، فقد تتراجع إلى قوقعة من النوع الفصامي الذي قد يبقى
تمنعك من الاستمتاع بالأشياء الجميلة التي تقدمها لك الحياة. غرورك له أهمية حيوية
دور تلعبه في الكشف لك عن الإدمان الذي لم تعمل عليه بعد. متى
إذا قمت بإعادة برمجة إدمانك، فسوف تتوقف غرورك تلقائيًا عن التحفيز
المشاعر السلبية التي تتداخل مع سعادتك. لذا رحب بغرورك، راقب طريقة عمله، واستخدمه كجزء ضروري منك سيعطيك
الخبرات التي تحتاجها لكي تنمو إلى وعي أعلى.
المراكز الثلاثة السفلية
إنتاج التعاسة في الحياة
المراكز المرتبطة
العواطف
لماذا الثلاثة
المراكز السفلى
عرض اليويو
نوع من
التمتع
حياة

1 - الأمن الخوف والقلق والقلق وغيرها 1. القيادة المستمرة
الإكراه.
2. الخوف المستمر من الخسارة.
3. العقل الرشيد
يمكن دائمًا تشغيل ملف
سلسلة غير محدودة من المستقبل
احتمالات القلق
عن.
2 - خيبة الأمل،
الإحباط، الملل،
إلخ.
1. القيادة المستمرة
الإكراه
2. الخوف المستمر من الخسارة.
3. عندما نكرر ذلك
تجربة ممتعة
الإحساس، نصبح
مشبع وممل
أنفسنا.
3 - الغضب، الاستياء،
التهيج ، العداء ، الكراهية ،
إلخ.
1. القيادة المستمرة
الإكراه
2. الخوف المستمر من الخسارة.
3. تهديد قوتنا
يحفز الهجوم المضاد
من الآخرين و
نحن باستمرار
اشتعلت في الدفاع
ومحاولة السيطرة.

الفصل 11

المركزان الفرحان

لقد رأينا في الفصل السابق أن الأمن والإحساس والقوة
لا يمكن الاعتماد على مراكز الوعي لتمكينها بشكل مستمر
أن تشعر أنك تحصل على " ما يكفي " لتكون سعيدًا في الحياة.
مشكلة واحدة

مع مركز الأمان، يمكنك العثور دائمًا على القليل من الخيال
ثغرة أخرى في إعداد الأمان لديك والتي يجب سدها. وهناك
لا نهاية . . .لا يستطيع مركز الإحساس للوعي العمل على الإنتاج
السعادة لك أيضًا، لأنه من المحتمل جدًا أن تشعر بالملل منها
أي شيء تفعله بشكل متكرر. تسعى إلى حل فخ الملل من خلال
إيجاد
المزيد والمزيد من التنوع، ولكن هذا بدوره يجلب مجموعة أخرى
من المشاكل
في حياتك. لن يعمل مركز قوة الوعي على الإنتاج
السعادة لك لأن إرادتك التي تدفعك وتهيمن وتتلاعب بها
تحفيز إجراءات مماثلة من أشخاص آخرين. دفاعهم وهجومهم
تتطلب التكتيكات بعد ذلك منك أن تكون أكثر سيطرة وقوة،
ولكن هذا فقط
يعمل لفترة قصيرة حتى يستجيب الأشخاص خارجك حتى
المزيد من القوة. ما كنت تتوقعه أن يكون حلاً بسيطًا لموقف ما
في الواقع
يحدد الجولة التالية من المشاكل في حياتك. عندما ترى
الرقصة اللاواعية التي كنت تعقد فيها نفسك، تبدأ في ذلك
أدرك أن هناك حاجة إلى مركز أعلى للوعي لتمكينك من ذلك
استمتع بحياتك.
في الفصل الأخير تعلمنا أنه عندما يعمل وعينا على
أقل من ثلاثة مراكز للأمن، والإحساس، والقوة، يمكننا تحقيقها
نجاح خارجي أكبر - لكن كن فاشلاً من الداخل من حيث
السعادة. نحن
بدأنا في الوصول إلى مكان ما في رحلتنا نحو الاستيقاظ عندما
نكون
يتعامل الوعي أكثر فأكثر مع دراما حياتنا من النقطة الأساسية
منظر المركزين البهيجين - مركز الحب والوفرة
مركز.
المركز الرابع للوعي --
مركز الحب
يُطلق على المركز الرابع للوعي في طريق الحب الحي اسم
مركز الحب. الحب يأتي مع القبول غير المشروط للجميع و
كل شيء حولنا. وكيف نفعل ذلك؟ عندما يكون وعيك
تعيش في مركز الحب، فأنت تقبل على الفور أي شيء يفعله أو
يفعله أي شخص
أي شيء يحدث، لكن القبول يكون على أساس عاطفي فقط.

يحق لك الحصول على تفضيلاتك. الأم سوف تحب طفلها حتى
على الرغم من أنه يقلب ربع الحليب ويتحطم على أرضية
المطبخ. هي
يفضل أن يظل الكوارت سليما. ولكن إذا انسكب، فهذا هنا
والآن. لماذا
تنزعج عاطفياً وتزعج نفسها والطفل أيضاً؟
كيف تحب الجميع دون قيد أو شرط حتى لا تزعل نفسك
- بغض النظر عما يفعل أو يقول؟ لا يمكنك القيام بذلك إلا من
خلال تجاوز حدودك
إدمان الأمان والإحساس والقوة - لأنه عاطفي فقط
البرمجة التي تزعجك عندما لا تتوافق الأحداث في الخارج معها
البرمجة التي قمت بتكييفها بداخلك. كما الإدمان الخاص بك
تبدأ في الذوبان، وتبدأ في تجربة كل شيء وكل شخص من
حولك
لك بطريقة مختلفة. أنت لا تنظر إليهم من حيث كيفية مقابلتهم
لك
احتياجات الإدمان - لأنك تفقد تلك " الاحتياجات " - ما عليك
سوى مشاهدتها
حيث " حسنًا، هذا هو ما هو -- هنا والآن. " أنت تدرك أن كل
منهما
يجب على الفرد أن يفعل بالضبط ما يفعله - هنا و
الآن. أنت تدرك أن الجميع (بما في ذلك أنت) يخلقون عالمًا فيه
أي إدمان يتم عيشه. عندما تلاحظ بوعي
الخواء والمعاناة التي تسببها هذه الإدمانات، ستحقق رؤى
التي تساعدك على التحرر منهم.
أنت في مركز الحب عندما تقبل كل ما يفعله الناس كجزء منه
رحلاتهم نحو الصحوة. أنت تعلم أنه إذا كانوا بوعي
" أشياءك " اللحظية - لهذا الغرض
هو ما يساعدهم على النمو أيضًا. وإذا لم يكونوا على الطريق
بوعي و
تغضب، هذه مشكلتهم . عندما تصبح إدمانك على مستوى أعلى
التفضيلات، تبدأ في العثور على أنه يمكنك قبول ما كان على
الفور
غير مقبول عاطفيا في السابق. بعد كل شيء، ليس لديك حقا
خيار.
مهما كان--!!! هذا هو المكان الذي يوجد فيه -- هنا والآن. لعلك

قادر على تغيير الوضع ثانية واحدة، دقيقة واحدة، ساعة واحدة، أو يوم واحد
من الان. ومن خلال عدم الانزعاج، ستكون أكثر فعالية في الإدراك
تفضيلاتك.
عندما تتعلم كيف تعيش أكثر فأكثر في مركز الحب للوعي، فإنك سوف تبدأ في العثور على أنك تقوم بإنشاء عالم جديد فيه
يتواجد الوعي . لم يعد الأشخاص والظروف يشكلون تهديدًا لك - لأنه لا يمكن لأحد أن يهدد تفضيلاتك. " الآخرون " لا يمكنهم إلا تهديدك
الإدمان. وأنت تفقدهم بسرعة. قريبا عقلك سوف يخلق لا " آخرون. "
أثناء إعادة برمجة إدمانك، ستجد أن " الأنا " لديك قد أصبح أقل وأقل ما تفعله، وسوف تنشط غرورك غرور الآخرين بشكل أقل و
أقل. وهكذا يبدأ الناس في الشعور بأنك تصبح أكثر نقاءً عندما تعطي
الأنا الخاصة بك أقل للقيام به. وهذا يساعدهم على أن يصبحوا أكثر نقاءً. على الرغم من أنهم قد
ما زالوا عالقين في المراكز الثلاثة السفلية، لكنهم وجدوا أنهم نادرًا ما يدخلون إليها
لمس بمشاعر متوترة عندما يكونون معك. يمكنهم البدء في الحصول على
تذوق ما يعنيه العيش في مراكز الوعي الأكثر بهجة.
قد ينزلون عندما لا يكونون معك، لكنك ستكون قد زرعت بذرة الصحوة.
عندما تعيش أكثر فأكثر في مركز الحب للوعي، سوف تفعل ذلك
تجد أن الدورة الدموية لديك سوف تتحسن - وقد تتحسن يديك وقدميك
كن أكثر دفئا. لن تكون الأوعية الدموية لديك ضيقة ومقيدة بعد الآن
تشعر بالبرد بشكل مفرط وعميق. وجهك والجزء الخلفي من رقبتك
وسيبقى الرأس دافئًا ومتوهجًا بشكل خاص. سوف تواجه بشرتك بارد ولكنك لن تشعر بالبرد في الداخل. هذه واحدة من الجميلات

الأشياء الفسيولوجية التي تحدث عندما تنمو إلى مستوى أعلى من الوعي.
يؤثر هذا الانفتاح الأكبر لجهاز الدورة الدموية أيضًا على دماغك و الأجهزة الأخرى لجعلها تعمل بشكل أكثر فعالية. نزلات البرد والأمراض
تصبح نادرة.
كلما قضيت المزيد والمزيد من الوقت في المركز الرابع للوعي، ستجد أنك تستمتع بلمس الناس أكثر فأكثر. الآن بعد أن كنت نادرًا ما تكون مصابًا بجنون العظمة، حيث يمكنك الاستمتاع بمشاعر الدفء الجميلة و
الوحدة التي يمكنك تجربتها عند إجراء الاتصال ليس من خلاله فقط
الكلمات والبصر والصوت، ولكن أيضًا من خلال مستقبلات اللمس لديك. كما تنكسر
ومن خلال وهم الازدواجية والانفصال، تبدأ في إدراك أنه كان كذلك
فقط رأسك الذي منعك سابقًا من محبة الناس دون قيد أو شرط.
لم تكن أفعالهم كما كنت مشروطًا بالاعتقاد.
تبدأ في رؤية البصيرة لدراما الإدمان الدنيوية التي يعاني منها الناس
لا يزال يلعب على المستويات الثلاثة الأولى من الوعي، وأنت تشعر
الرحمة تجاه أولئك الذين ما زالوا متورطين في الوهم
الانفصال. أنت تعلم أن أفضل طريقة لمساعدتهم هي العمل على نفسك
حتى يتمكنوا من إدراك (ربما لأول مرة في حياتهم).
تجربة الحب غير المشروط. فيبدأون بالقول لأنفسهم: " واو، هذا هو الشخص الذي يتقبلني طوال الوقت - بغض النظر عما أفعله أو أقوله. "
الحب لا يتطلب منك أن تنخرط في " أشياءهم " أثناء نضالهم من خلال الحياة بحثًا عن الأمان والأحاسيس والقوة. أنت فقط تقبلهم
لأنهم هناك - لأن لديهم الحق في أن يكونوا هناك - ولأن المكان الذي يتواجدون فيه مثالي لنموهم - ونموك أيضًا.
كل تجربة تمر بها مع الآخرين إما أن تتركك مسالمًا و المحبة أو يجعلك على علم بالإدمان المتبقي

إعادة برمجته. عندما يقوم شخص ما بأشياء وجدتها سابقًا
غير مقبول ولكن يمكنك الآن قبوله عاطفيًا، يمكنك أن تقوله
نفسك، " رائع! أنا أتعامل مع الأمر. قام جو بفحصي للتو ونجحت
اختبار التحرر من هذا الإدمان. لا حرج في الترك
غرورك يعطيك تربيتة صغيرة على ظهرك لأنك تعيش أكثر و
المزيد في مركز الحب. أنت تستخدم غرورك لرفع مستوى
مركزك باستمرار
الوعي. إذا فعل جو شيئًا ما وجعلت نفسك تشعر ببعض الشعور
متوترًا ومنفرًا منه، يمكنك أن تقول لنفسك: " جو هو أستاذي،
لأنه يظهر لي إدماناً يجب أن أتخلص منه. "
في المركز الرابع للوعي، تختبر " العمل " باعتباره
التعبير عن الحب والرعاية. " العمل " لم يعد يتم تنفيذه دون
وعي
أو ميكانيكيًا مع الشعور بأنه يمكن للمرء الاستمتاع بالحياة بشكل
كامل مرة أخرى عندما
ويتم العمل. سوف تزيد من نموك إلى وعي أعلى من خلال
تعلم كيفية تدفق الطاقة لتلبية احتياجات " الآخرين " كما لو
كانوا
كانت احتياجاتك الخاصة. ولإعادة صياغة المثل القديم: " عندما لا
أعرف " .
من أنا، أنا أخدم كل من حولي؛ عندما أعرف من أنا، أنا
واحد مع الجميع من حولي. "
الخدمة غير الأنانية هي طريقة جميلة للتحرر من المراكز الثلاثة
السفلية
الوعي. الأنا التي تسعى إلى الأمن والإحساس والقوة
قم دائمًا بمقايضة الطاقة أو مقايضتها بشيء من شأنه أن يعزز
شكل السراب بشكل أفضل
حالة انخفاض الوعي. عندما تقوم فقط بتلك المهام التي
ممتعة أو لا مفر منها أو تعزز أمانك وإحساسك وقوتك
رحلة، تركت الأنا الخاصة بك تبقيك محاصرا. خدمة نكران الذات
دون تفكير
المكافأة هي سمة من سمات المركز الرابع للوعي.
لقد بدأت تشعر بأن العيش في عالم الحب هو دائمًا
كافٍ. أنت تعلم أن مشاعرك بالعزلة والانفصال والبارانويا
يتم إنشاؤها دائمًا بشكل مصطنع من خلال برمجتك العاطفية.
أنت تدرك

أنه على الرغم من أن أجسادنا وعقولنا مختلفة، في مجال الوعي والوعي
كلنا متشابهون.
وكما تحب الأم طفلها الرضيع مهما فعل، فأنت تدرك ذلك
عندما تنمو إلى مستوى أعلى من الوعي، يمكنك أن تحب كل من حولك --
بغض النظر عما يقوله أو يفعله. حتى لو هاجمك شخص ما
بعنف من خلال الكلمات أو حتى يضربك، فهو ببساطة يلعب دوره
الإدمان. إنه يحاول أن يجعلك تتصرف بشكل مختلف حتى تتخلص من إدمانه
لا تزعجيه عندما يتفاعل معك.
لذا، بغض النظر عما يحدث، فإنك تختبر كل شيء على أنه حب. أنت أخيرا
تصل إلى المكان الذي لا يحدث فيه أي شيء في العالم من حولك
يطردك من مركز الحب للوعي. يمكنك عاطفيا
قبول كل شيء. يمكنك دائمًا إعادة الحب بغض النظر عما يفعله الشخص
أو يقول. ومن خلال القيام بذلك، سوف تفعل أقصى ما بوسعك لمساعدة الآخرين
تجاوز إدمانهم. إذا بقيت محبًا حتى عندما يحاولون الأذى
أنت، قد يبدأون في العثور على مكان الحب في أنفسهم الذي يريدونه بشدة
للتجربة - لكنهم لا يعرفون بعد كيفية العثور عليها. كل شيء
إما طريقة فعالة أو غير فعالة لخلق الحب والسلام والوحدة.
بغض النظر عن مدى فظاعة أفعالك، فأنت تريد دائمًا أن تكون كذلك
فهمت وأحببت. وكذلك يفعل الجميع. لذلك فقط تذكر كيف نحن
محاصرين بإدماننا. وبعد ذلك سوف تفهم. وبعد ذلك يمكنك
أحب الجميع دون قيد أو شرط ككائن يتكشف.
العلاقات التي تربطها " ينبغي " أو " ينبغي " تفقد تماسكها
عفوية هنا والآن حيوية. الحب لا يمكن أن يكون مبرمجا
الإدمان متماسك بالخوف أو الضغط. الحب الحقيقي يزدهر ويبقى
حيث لا يوجد إدمان - ولكن بدلاً من ذلك، هناك حياة نابضة بالحياة، هنا والآن

المشاركة. والمستقبل الأمثل يتولد دائمًا من التدفق الحر،
اللحظة الحالية غير المتوقعة.
إذا كان لديك التزامات حالية، فإنك تقر بها وتتابعها
معهم. لأنه عندما تبدأ رحلتك إلى الوعي الأعلى، فإنك
ابدأ من حيث أنت الآن. عندما تتجاهل أو تتجنب
الالتزامات، فإنك تخلق موقفًا " أنا-هم " . وهذا لا يخلق مساحة
ل
تنسيق الطاقات في وعي " نحن " . وكما أنت
ارتبط بوعي بالتزاماتك، فأنت تعمل على حلها من خلال العمل
عليها
نفسك. في المستقبل، لن تقوم إلا بالالتزامات التي تستطيع
القيام بها
الوفاء بسلاسة داخل مساحة " نحن " .
عندما تعيش في مركز الحب للوعي وتكون خاليًا نسبيًا من
الإدمان، ستجد أنه يمكنك أن تحب الجميع دون قيد أو شرط. لأنه
مشاركتك المشروطة - وليس حبك. لديك أربعة وعشرون فقط
ساعات في اليوم، وعادة ما تقضي وقتك مع الأشخاص الذين
لديهم
تفضيلات مماثلة ومع من تستمتع بفعل الأشياء. عندما
يحدث التنسيق الأعمق للطاقات بين الناس، فهم يستمتعون
فقط
أن نكون معًا. ليس من الضروري الاستمرار في دراما ثقيلة
الأنشطة - يمكنكم أن تكونوا بصمت مع بعضكم البعض
وتستمتعوا تمامًا بوجودكم
مساحة بعضهم البعض . يمكنكما القيام بأشياء كثيرة معًا - لكن
الفعل هو
أبدا القهري أو مفتعلة. أنت قادر على تجربة شعور داخلي عميق
السلام بمجرد التواجد في حضور بعضنا البعض. وأنت قادر على
الحب
كل من حولك، ولكنك لا تشارك بالضرورة في
مسرحيات الجميع.
عندما يحب شخصان من المركز الرابع للوعي، فإنهما لا يفعلان
ذلك
تجربة الحب الذي يكنونه للآخرين على أنه ينتقص أو يهددهم
الحب الذي يتقاسمونه. لا يتم تجميعهم معًا من خلال نموذج
رومانسي غيور
الحب الذي يشكل إدمانًا يجعلهم عرضة للمعاناة.

إنهم يحافظون على وعيهم في حالة يكونون فيها منخرطين بالكامل --
وحتى الآن غير مدمن تماما. إنهم يمنحون بعضهم البعض الحرية الكاملة و
القبول غير المشروط. إنهم يحبون ويخدمون بعضهم البعض بشكل نسبي
طريقة أنانية. بالتساوي بالنسبة لكليهما، المحبة والخدمة تؤدي إلى
الحد الأقصى من كل الأشياء الجميلة التي يمكن أن تقدمها الحياة.
بينما تختبر السلام والوئام والحب الذي تخلقه في حياتك
في الحياة، تبدأ في إدراك أن جميع المشاكل في العالم سوف تُحل
أنفسهم عندما نعيش نحن أربعة مليارات شخص على وجه الأرض بطرق مميزة
بالحب والخدمة. أنت تعلم أن كل شعور لديك، وكل
الفكر والتواصل الذي تقوم به، يمكن أن يضيف إلى إجمالي المحبة في العالم
الطاقة التي يمكن أن تنتشر بطريقة السلسلة إلى الأبد.
المركز الخامس للوعي --
مركز الوفرة
عندما تعيش أكثر فأكثر في مركز الحب للوعي، سوف تفعل ذلك
افتح نفسك لمزيد من الأشخاص ومواقف الحياة. بدلا من أن تخجل من
الأشخاص والمواقف كما فعلت في الماضي، أنت تدرك الآن أنك فعلت ذلك
لا شيء تخاف منه. سوف تبدأ في العثور على الصداقات التي يمكنك القيام بها
لم يتم العثور عليها من قبل. سوف تكتشف نفسك باستكشاف مجالات الحياة
لم تكن لتختبرها من قبل أبدًا بسبب أمانك،
الإحساس وإدمان السلطة. أنت الآن تجربهم في مكان مفتوح،
بطريقة مريحة - وليس بطريقة حكمية مسبقة. ستكون
أكثر انفتاحًا بنسبة 1000% على التجارب المتنوعة المتاحة لك عما كانت عليه في السابق
كنت تقوم باختيارات بناءً على مراكز الوعي الثلاثة السفلية.

لقد بدأ هذا الانفتاح يسمح لك بالتدفق وتجربة الحياة بشكل تقريبي
طريقة معجزة. نظرًا لأنك منفتح, معظم مواقف الحياة التي كانت أ
مشكلة لك الآن العثور على حلول جميلة. يتم رؤية الأحداث من حيث
النتائج والأحداث بدلاً من مواقف الناس المفترضة تجاهك.
الأشخاص الذين لديهم أشياء ليعلموك إياها (لكنك انغلقت عن نفسك)
يمكن أن يأتي الآن إلى حياتك. نظرًا لأن غرورك لديه عمل أقل وأقل للقيام به
أنت عبد لإدمانك، لقد بدأت بتجربة الكل
طيف الخاص بك هنا والآن. لقد زاد إدراكك بشكل كبير.
لديك الآن قدرة أعلى على التنبؤ في تفكيرك. لأنك تملك
خلقت عالمًا جميلًا ومسالمًا تعيش فيه الآن، أنت تساعد
يجد كل من حولك المكان الجميل والهادئ في الداخل. ويمكنك
قبول المساعدة دون الشعور بوجود التزام.
سوف تبدأ في تجربة حياتك باعتبارها " معجزة " تحدث بعد ذلك
آخر. لكن هذا التحول كان من الممكن أن يحدث في أي وقت في حياتك
- لأنك خلقته ببساطة من خلال انفتاحك المتزايد باستمرار
للناس والأشياء من حولك. تبدأ في رؤية أن المعجزة كانت
دائمًا هناك، ولكن حدث ذلك في ساحة خاصة به - لأنك كنت مشغولًا للغاية
ازعاج نفسك بإدمانك ومحاولة التلاعب بالناس و
الأشياء من حولك. تقدم لك الحياة الآن الوفرة أو " القرن". كثير. "
و " معجزة " وعي الوفرة تحدث بسبب ثلاثة
العوامل القوية التي تساعدك تلقائيًا عندما تقلل بشكل كبير من عدد الإدمانات التي تحرسها:
1. بما أن الإدمان يهدر طاقتك، فسوف يكون لديك الآن طاقة هائلة
إمدادات الطاقة لاستخدامها كما تفضل.
2. بما أن الإدمان يعميك، سيكون لديك الآن رؤية واضحة لما يحدث
ما يجب عليك فعله أو لا تفعله في مواقف الحياة المختلفة.
3. بما أن الإدمان يفصلك عن الآخرين، فسوف تعيش الآن في

مجال الطاقة المحب الذي يحبك فيه الناس ويساعدونك.
عندما تكتسب نظرة ثاقبة على مركز الوفرة للوعي، سوف تفعل ذلك
ابدأ في الشعور بأنك تعيش في عالم ودود سيعطيك دائمًا
" يكفي " عندما تعيش في المراكز العليا للوعي. سوف تفعلها
ابدأ أيضًا في الشعور بعمق أنك تعيش في عالم مثالي. لن تشعر به
مثالية من وجهة نظر محدودة لسعادتك الفورية عندما تكون
لديك برمجة تسبب الإدمان. لكن عالمك مثالي من وجهة نظر
بهدف تزويدك باستمرار بتجارب الحياة التي تعيشها على وجه التحديد
الحاجة إلى تطويرك الشامل ككائن واعي.
يشعر الشخص المصاب بجنون العظمة بأن الجميع يحاولون منعه من الحصول على ما يريد
ما يحتاجه ليكون سعيدا. العالم مؤامرة عملاقة لإيذائه. ال
يمثل المركز الخامس للوعي عكس جنون العظمة. في هذا
مركز يمكنك تجربة الأشخاص والمواقف من حولك كجزء من
عالم سخي يقدم لك باستمرار كل ما تحتاجه لتكون سعيدًا.
سوف تبدأ في العيش أكثر فأكثر في مركز كورنوكوبيا عندما
استمتع بتجربة جوانب أعمق وأعمق من عالمك كشخص ودود ومهتم
مكان. تشعر وكأنك في منزلك في كل مكان.
الذين يمكن أن أطلب أكثر من ذلك؟ ومع ذلك، هناك المزيد مع تقدمك نحو الأخير
مركزين للوعي.

الفصل 12

مراكز الوفاء

ستزداد رؤيتك لحياتك عندما تدرك أن كل ما لديك
إن الفعل أو الشعور له تأثير أكبر أو أقل على كل من المراكز الخمسة الأولى. ل
على سبيل المثال، عندما تأكل، فإنك تشعر بالطعام في الغالب
من مركز الإحساس وأنت تستمتع بالطعم. ومع ذلك، تناول الطعام
الجوانب التي تنطوي على مركز الأمن، للطعام يمكن أن تكون بمثابة عاطفية
عكاز لتجعلك تشعر بالأمان. وبالطبع القيمة الغذائية الأساسية فيه

الطعام مرتبط بأمنك. أو يمكن تجربة طعامك
من مركز الطاقة من خلال إلقاء المحاضرات على الآخرين بشأن الأطعمة التي يتناولونها حقًا
ينبغي أن يأكل ليصبح مقدسا. يمكن الاستمتاع بطعامك من الحب
المركز كوسيلة لقبول وحب الأذواق الجديدة. أو يمكن أن يكون طعامك
موضع تقدير من وجهة نظر مركز كورنوكوبيا باعتباره كذلك
تأكيد أنك تعيش في عالم جميل يمنحك كل ما تحتاجه
الحاجة من أجل العيش في وعي أعلى. عندما تكبر، سوف تبدأ في ذلك
استمتع بتجربة طعامك من أي مجموعة من المراكز الخمسة - أو جميعها
هم.
في كل مركز من المراكز الخمسة السابقة، ستجد أنك متواجد باستمرار
الحكم على نفسك. بدرجة أكبر أو أقل، أنت تقارن بينك وبين نفسك
الأفكار والأفعال مع مركز الوعي لتحديد ما إذا كان
أنت تستوفي معايير المركز. يقدم لك كل مركز
شيء يجب القيام به: (1) تحقيق الأمان، (2) تجربة الأحاسيس، (3)
تطوير القوة، (4) الوصول إلى القدرة على حب وقبول الجميع و كل شيء دون قيد أو شرط بغض النظر عما يحدث، و(5) تجربة الود والكمال في كل شيء من حولك.
على الرغم من أنه ليس من المفترض أن تقود سيارتك بنفسك، إلا أنه يمكنك القيام بذلك باستمرار
تتساءل عما إذا كنت تتقدم بسرعة حقًا. ربما تقول
داخليًا، " هل ينمو بوب بشكل أسرع مني؟ " " ما الذي يعيقني؟ أنا
اعتقدت أن وعيي كان في مركز الحب وقد أدركت ذلك للتو
جوانب القوة في علاقتنا. " " هل قمت بتفجيرها للتو؟ " " هل يساعد على ذلك
الاحتفاظ بسجل لعدد الدقائق التي أقضيها يوميًا في كل مركز من المراكز؟ "
" هل يجب أن أسمح لنفسي بشهر واحد للتخلص من معظم أفكاري؟

أقل ثلاثة مراكز؟ "
سوف تمر بمراحل تدمن فيها مركز الحب و
مركز كورنوكوبيا. قد ينفد صبرك لأنك ظننتك
كنت تحب دون قيد أو شرط - وتجد شيئًا لم تتمكن من العثور عليه
قبول عاطفيا. ثم قد تحصل على هذا الشعور. " عليّ أن أستعجل في هذا
وبعد ذلك يمكنني الاسترخاء مرة أخرى والتوقف عن التلاعب بالناس و
الأشياء من حولي. يمكنني حقاً أن أبدأ بالتدفق لبقية حياتي عندما أكون
العمل من خلال هذه المشكلة. "
على الرغم من أن نموك نحو الوعي الأعلى يرتبط بـ
تقبل نفسك والآخرين دون قيد أو شرط، وسوف تجد أنك
تجربة كل مستوى من المستويات الخمسة الأولى للوعي كمعيار
الذي تقيسه بنفسك وأليس هذا إدمانا؟ كل واحد من هؤلاء الخمسة
يمكن اعتبار مراكز الوعي بمثابة سلاسل تجعلك عرضة للخطر
للخوف والاستياء والغضب والقلق والقلق وما إلى ذلك حتى عندما يكون وعيك
يقيم معظم الوقت في مركز كورنوكوبيا، ولا يزال مقيدًا بالسلاسل --
على الرغم من أنه يمكن اعتبارها سلسلة خفيفة من الذهب الخالص.
المركز السادس للوعي --
مركز الوعي الواعي
الطريقة للتحرر من هذه القيود هي أن تدع وعيك يسكن بداخلك
مركز الوعي والوعي الخاص بك. هذا مكان سلمي
من ذوي الخبرة من أعماقك حيث تشهد للتو الدراما الخاصة بك في كل شيء
المراكز الخمسة الأخرى. في هذا المركز لا تحكم أو تقيم بأي شكل من الأشكال.
أنت فقط تشهد بنفسك، " ها هو موجود في مركز الحب غير المشروط. هو
لقد فكرت للتو أنه لا يمكن أن يكون محبًا حقًا عندما تغضب ماري منه.

إنه يضع نفسه في مكانة منخفضة لأنه لا يستطيع بعد تجربة كل شيء على أنه
شكل من أشكال الحب. "
من مركز الوعي الواعي المنفصل، ما عليك إلا أن تراقب نفسك الأداء في جميع المراكز الخمسة الأخرى. أنت لا تربت على ظهرك
أو تنتقد نفسك بأي شكل من الأشكال. أنت تستمتع بالعرض بسعادة. أنت
تشهد نفسك بشكل حيادي. تركت الدراما الخاصة بك تكون أي شيء - و
كل شئ.
أنت تستخدم مركز الوعي الواعي كمركز وصفي يمكنك من خلاله
تحرر من انشغالك بالمراكز الخمسة السابقة
الوعي - لجميع المراكز الخمسة التي تربطك بطريقة أو بأخرى
إنشاء نسخة خاصة لما يحدث . أنت تخترق كل السلاسل
عندما تختبر كل لحظة من حياتك من ذلك المكان العميق والهادئ
بداخلك حيث تراقب كل شيء - وتقبل كل شيء.
يمنحك مركز الوعي الواعي مساحة بينك وبين
العالم المحيط. من هذا المركز لم تعد عرضة للصعود و
هبوطا. أخيرًا أنت حر، لا شيء يمكن أن يزعجك أو يحبطك
على الرغم من أن جسمك وعقلك قد يمران بأنواع مختلفة من
دراما. لا يزال يتعين عليك " قطع الخشب وحمل الماء " بغض النظر عن ذلك
مركز الوعي الذي أنت عليه. ستظل ترغب في لعب دور نشط
في العالم من حولك. ستظل تتعلم أشياء مختلفة وتتفاعل
مع الناس، والقيام بدورك في بناء عالم أجمل من خلال العيش
حياة واعية. لكنك لن تفعل ذلك. سيكون فقط جسدك و
العقل المنخرط في هذه الأعمال الدرامية اليومية من العمل، واللعب، والشعور،
القيام بذلك، وما إلى ذلك. سوف يراقب وعيك الواعي كل ذلك على أنه سحر
أظهر من مكان جميل في أعماقك حيث كل شيء هادئ --
طوال الوقت. حتى لو كان جسدك وعقلك يمران بمظاهر
الغضب أو الغيرة، أنت تدرك أنك تلعب دور واحد فقط من قدراتك

الأدوار الإدمانية في ذخيرتك الدرامية. لأنك تشهد فقط بصمت
يلتقط جسدك وعقلك الإشارات ويقولون سطورك بينما يقرأ
الآخرون
خطوطهم في الدراما اليومية للحياة.
عندما تعيش في المركز السادس للوعي سوف تواجه
نفسك كممثل على المسرح العظيم من الحياة. كل يوم تقوم
بتمثيل الخطوط
التي تمليها برمجة الكمبيوتر الحيوي الخاص بك. وانت تعرف
أن الإشارات التي يلتقطها الآخرون واستجاباتهم لها هي وظيفة
مراكز الوعي التي يعيشونها في هذه اللحظة
رحلتهم نحو الصحوة.
كل واحد منا يخلق عالما يتم إنشاؤه بواسطة مراكز الوعي
التي نستخدمها في نص المسرحية الكونية اليوم . الصب
المركزي لديه
تم تجهيز العديد من الأشخاص الذين يرتدون زي الممثلين لغرض
مساعدتك في نمو وعيك. ولكن وعيك العالي هو
في " الجمهور " تشاهد جسدك وعقلك يتفاعلان مع الأجسام
الأخرى
والعقول على المسرح. وأنت تنظر إلى كل ما تفعله وتقوله
كجزء من شخصيتك
النمو نحو التحرر من أفخاخ الإدمان الخاصة بك.
برامجك الإدمانية التي تنشط غرورك وعقلك العقلاني
تمنعك دائمًا من إدراك من أنت حقًا. طريقة معرفة " ماذا" .
"تعتقد أنك أنت " أو " من تظن نفسك " هو أن تلاحظ ذلك
بعناية
غرورك يحرس. ما هي " الواجهات " أو الصور الاجتماعية التي
أنت عليها؟
الآن في عملية العيش خارجا؟ ما هي الأشياء التي تثير الغضب
أو الخوف أو الغيرة أو
حزن؟ ما هو " الشخص " الذي يدافع عنه عقلك العقلاني؟ مهما
كانت الرقصة
أنت تفعل الآن والنسخ الاحتياطي مع الأنا الخاص بك يمثل من
أنت الآن
تعتقد انك. كل هذه البرمجة تبقيك عرضة للخطر وغير آمن.
ما هي الصور التي لديك عن نفسك؟ ما هو نوع الانطباع الذي
تريده؟
لجعل على الآخرين؟ هل تصور نفسك كشخص منجز، أ

شخص كفؤ، شخص " يساعدني أيها الفقير " ، شخص يقبله العالم
ميزة، أم جيدة، أب جيد، رجل أعمال جيد أو
سيدة أعمال، " متسربة " ، ضليعة في مختلف المعارف
الألعاب، شخص فني، أو خبير حقيقي في الألعاب الجنسية؟ أو ربما الخاص بك
الأنا هي حماية صورتك بأنك شديد الإدراك لنقاط ضعفنا
الحضارة وبالتأكيد فوق كل شيء. ربما لديك بعض الهوايات و
أنت تحرس صورتك كعازف جيتار، سائق دراجة نارية، راكب أمواج، رسام، شاعر،
مغني، أو أيا كان. أو ربما تكون قد انتهيت من هذه الأشياء الدنيوية
توقعات لصورتك الذاتية. ربما غرورك الآن يحرس " نقيًا "
أنت كمتسلق الجبل الروحي الغامض. هل تنزعج عندما
يشير شخص ما إلى أن طريقتك ليست هي الطريقة الوحيدة أو ليست الطريقة الأفضل
له أو لها؟ ما هي الألعاب المختلفة التي توجه نفسك إليها؟
الطاقة والوعي في هذا الوقت من حياتك؟
عندما ترى بوضوح أنشطتك وألعابك وحدودك الشخصية المختلفة
باعتبارها دراما تحاول ذاتك الآن حمايتها وتعزيزها، فسوف تفعل ذلك
افهم من تظن نفسك الآن. . . لكنك لست من هذه " الأشياء". "
كل هذه الأشياء هي مجرد رقصة تمر بها لتكتشف
كائن واعي أنك حقا. إذا كنت تريد أن تكتب قائمة بجميع
الأنشطة والصفات والخصائص الشخصية والحدود الشخصية التي
غرورك الآن يدافع، ستجد أن الكثير منهم لم يكونوا على
القائمة منذ عشر سنوات. وإذا كنت تنمو نحو وعي أعلى، فإن معظم
لن يكونوا على القائمة بعد عشر سنوات من الآن. كلما زادت في
وعيك، ترى بمنظور الطريقة التي تنشغل بها في شيء ما
اللعب الميكانيكي للأدوار التي برمجت نفسك فيها.
كل هذه الأشياء التي تنشغل نفسك بالدفاع عنها تكون بمثابة سلسلة من الصناديق
التي تبقيك محاصرا. كل صندوق يختنق وهو مصدرك الدائم
من الضعف على السفينة الدوارة من المتعة والألم. أكثر من

النماذج التي تسبب الإدمان والتي تحرسها الآن تمثل أنماط الشخصية التي
هي دالة للزمان والمكان الذي ولدت ونشأت فيه. اذا أنت
لو وُلدت في مجموعة اجتماعية مختلفة، لكانت غرورك منشغلة
في حراسة مجموعة مختلفة من الأدوار.
العالم موجود لنستمتع به، لكن لا يمكننا الاستمتاع به تمامًا إلا عندما نكون كذلك
يتحررون من التماهي مع الأدوار التي نلعبها في دراما الحياة. الوحيد
طريقة الاستمتاع المستمر بلعبة الشطرنج أو لعبة الداما هي تجنب القيام بذلك
على محمل الجد أنك تنشغل عاطفيًا إما بالفوز أو الخسارة.
يستمتع البشر (بعقولهم العقلانية الكبيرة) بحل المشكلات. ولكننا
نميل إلى أخذ هذه المشكلات بهذه الجدية (ربما بسبب سياستنا
(إدمان الهيبة) أننا نقتل حيوية ومتعة حياتنا هنا والآن
الموقف. نحن بحاجة إلى طريقة للتمييز بين ما نحن عليه في الأساس
والنماذج التحفيزية التي تولد سلوكنا.
لنتحرر من تماهينا مع الألعاب الاجتماعية التي نحن فيها الآن
محاصرين، يجب علينا أن نرى بوضوح الألعاب على حقيقتها.
يمكن أن يكون مفيدًا ل
استمتع بتجربة كتاب مثل أنماط *الثقافة لروث* بنديكت . عندما كنا
رؤية عادات قبيلتنا من منظور الأنثروبولوجيا المقارنة،
فهو يساعدنا على تحرير أنفسنا من أفخاخنا الثقافية. عندما نرى حقا
إن الطرق الشعبية الاقتصادية والاجتماعية لمجموعتنا تتمتع
بالبصيرة، كيف يمكن لغرورنا أن يكون كذلك
الاستمرار في الإفلات من المطالبة بالكثير الذي لا نحتاج إليه حقًا
من أجل أن تكون سعيدا؟ كيف يمكننا أن نأخذ على محمل الجد
العديد من الألعاب المرموقة الموجودة فيها
التي نحن مخطوبون الآن؟ كيف يمكن لكبريائنا أن يبقينا مسجونين في
ألعاب " الخسارة أو الربح " و " الشهرة أو العار " التي لا معنى
لها والتي قمنا بها سابقًا
اعتقدت أنها ضرورية لجعل حياتنا تعمل؟

إن الكائن الواعي لا يرفض ألعابه الفردية أو ألعاب المجتمع
الألعاب -- فهو يلعبها كلعب فقط. إذا قالت مجموعتنا: " دعونا
نلعب " .
لعبة إبقاء الأجزاء الجنسية من الجسم مغطاة عندما نسير
"الشارع الرئيسي " ، يتم قبوله كجزء من ألعاب الحياة الحالية.
اذا كان
الكائن الواعي موجود في مكان تقول فيه المجموعة: " هنا
شاطئ أو حار".
ينابيع يتم فيها الاستحمام العاري " فرد بلا إدمان
يمكن لهذه المنطقة أيضًا أن تتدفق مع ما هو موجود هنا والآن.
إلا حيث الأفراد
يتعرضون للأذى، ويتدفق الأشخاص الواعون مع أنشطة ومشاعر
المجموعة. إنها مرنة بشكل رائع، ومريحة معها
مهما كانت الرقصة التي قد تعزفها الأوركسترا الاجتماعية. إنهم
متساوون
يشعرون بالارتياح في محاولة تغيير الرقصة - لأنهم عادةً ما
يجدون طرقًا لذلك
العمل على التغيير من مساحة " نحن " . وعيهم، وحبهم،
وبصيرتهم،
والمرونة تعطينا رسائل تساعدنا على التحرر من التواصل
الاجتماعي
الجمود الذي اعتقدنا أنه " طبيعي". "
لذلك نتعلم تدريجيًا أننا لسنا تلك الشخصيات التي تمثلها غرورنا
الدفاع ببسالة جدا. إذا لم نكن شخصياتنا، هذه المجموعة من
الدوافع التي التقطناها من مجتمعنا، فقط ماذا - أو من -
هل نحن؟ الكثير منا يعرف هويته من خلال أجسادنا - وهذا يتغير
بنية العظام والعضلات والأعضاء الأخرى التي يحيط بها جلدنا.
متى
أجسادنا ليست على ما يرام أو أنها تنقل إحساسًا بالألم إلينا
الكمبيوتر الحيوي، تميل غرورنا إلى تركيز الاهتمام على الألم
حتى نتمكن من التعرف عليه
تماما مع الألم. ونحن ننمو إلى وعي أعلى، ونحن
ندرك بشكل متزايد أننا لسنا الأجساد التي نعيش فيها. أجسادنا
عادلة
المعابد التي هي منازل وعينا.
بمجرد أن تتوقف عن التماهي مع أدوارك الاجتماعية المتنوعة
وجسدك، فإنك

من المحتمل أن يقول: " آها! جوهري هو عقلي العقلاني. "
لأليس هذا هو
جوهر كونك إنسانا؟ هذا هو الجزء من الكمبيوتر الحيوي الخاص
بك الذي يحتوي على
القدرة على استخدام اللغة والتحليل والحساب وإنتاج الأفكار
الصور لفرز الأحاسيس وتخزينها في الذاكرة واسترجاعها
لهم، لاستخدام الرموز، لمقارنة المعتقدات والافتراضات، وما
إلى ذلك
أرسطو عرف الإنسان بأنه حيوان عاقل؟ ولكن هنا مرة أخرى،
عقلك العقلاني
ليس جوهرك. عقلك أو عقلك العقلاني هو " السادس " الرائع
الشعور " الذي يمكن أن يساعدك في رحلتك إلى الوعي الأعلى
إذا كنت تعرف
كيفية استخدامه بشكل صحيح. أو يمكن أن يبقيك محاصرًا بلا
حول ولا قوة في الأسفل
ثلاثة مراكز للوعي من خلال التعاون الخانع مع الأنا الخاصة بك
تشكل دفاعات منطقية صارمة تحافظ على البرمجة التي أنت
عليها الآن
متورط مع. لذلك تركت هذا يذهب أيضا. . .
أنت الآن تقوم بتضييق نطاقه. إذا لم تكن أدوارك الاجتماعية،
دورك
الجسم، أو عقلك العقلاني، فقط ما تبقى؟ هل أنت حواسك --
بوابات مختلفة يتم من خلالها إدخال البيانات البصرية، والسمعية،
واللمسية، والذوقية، والشمية
يتم استلامها؟ أم أنك عواطفك - تلك النغمات التي تشعر بها
تنفق الكثير من الطاقة في الحصول على أو تجنب؟ هل أنت
البرمجة - مجموعات الرغبات والدوافع والتوقعات
المطالب التي تركز عليها الأنا معظم اهتمامك وطاقتك؟ أو
هل أنت غرورك - ذلك " المتحكم الرئيسي " الذي يعد ديكتاتورًا
مطلقًا؟
عندما تكون محاصرا في مراكز الوعي الثلاثة السفلية؟
لحسن الحظ، أنت الأساسي ليس أيًا من هذه أيضًا. وهكذا
نواصل
بحث عن " أنت". هل يمكن أن يكون البحث عن جوهرك غائمًا ؟
برمجتك المدعومة بالأنا والتي تريد منك أن تكون " شخصًا ما
" ؟ هل
اسمك وذاكرتك وعقلك العقلاني يجتمعان ليعطيك الوهم

أنك كيان محدد يجب أن يثير إعجابك أثناء مرورك
عالم الناس والأشياء؟
في هذه المرحلة قد ينتابك الشعور، " لم يبق مني شيء. " لكن
جوهرك هو شيء قد تواجهه لمساعدتك على النمو
وعي أعلى. في طريقة الحب الحي، نحدد جوهرك بأنه:
وعيك الواعي. لكي نفهم ما نعنيه بالوعي،
انظر أمامك مباشرة ولاحظ لمدة دقيقة الصور التي
تنتقل من خلال عينيك. ثم أغمض عينيك. افعلها الآن
قبل القراءة. . .
لقد اختفت الأحاسيس البصرية، لكن وعيك الواعي بقي.
خلف كل أفكارك وأحاسيسك وصورك، يوجد وعيك
هو دائما هناك. في معظم الأوقات نبقيها مخنوقة تحت أ
نياجرا متواصلة من الكلمات والأنشطة والأفكار والأحاسيس التي
تحافظ عليها
عقولنا تحلل، تحسب، ترمز، تتحدث، تتذكر، تستقبل،
واللصق.
توضح التجربة أعلاه أن مجالك البصري ومجالك البصري
الوعي الواعي ليس هو نفسه. دعنا نذهب أبعد من ذلك. اغلق
عينيك.
افعل ذلك الآن لمدة دقيقة واحدة قبل مواصلة القراءة. . .
ماذا كنت على علم به؟ عندما تقوم بإيقاف الإدخال المرئي
لجهازك
الكمبيوتر الحيوي، ربما أصبحت على علم بالأصوات. لكن
الأصوات ليست لك
الإدراك الواعي. لنفترض أنك ذهبت إلى مكان مظلم وهادئ
تمامًا.
مع هدوء المدخلات المرئية والصوتية، يمكنك الآن البدء في ضبط
الموسيقى الخاصة بك
الجسم على مستويات أعمق وأعمق. يمكنك تجربة الأحاسيس
الجسدية التي
لقد تم تصعيدها سابقًا من خلال الأحداث الأكثر سيطرة في
حياتك
الحواس الخمس وتحفيز أفكارك وأفكارك وكلماتك. انت فقط
اختبر جوهرك بالكامل عندما تهدأ من عواطفك المدعومة
الدراما وسيل الأشياء المسببة للإدمان التي يصدرها عقلك
العقلاني.
بمعنى آخر، أنت الوعي بوعيك! يمكنك

ترغب في تصور شاشة تلفزيون في منتصف رأسك حيث كل شيء
يتم عرض أفكارك وصورك وعواطفك. كل شيء هناك بالألوان --
بما في ذلك المشاهد والأصوات والكلمات والفكر. كل شيء يجري على هذا
شاشة تلفزيون خيالية في منتصف رأسك. لكنك لست
شاشة التلفزيون. أنت لست الصور أو الأشياء التي تظهر على الشاشة. أنت التي
والذي يدرك أنه على علم بجميع الأشياء التي يتم تشغيلها على
شاشة. أنت ببساطة مراقب للأشياء التي تظهر على الشاشة.
مثل رام داس
يقول: " راقب المشهد الخاص بك من الزاوية الهادئة من عقلك الذي يوجد فيه
ليس هناك ما يمكنك فعله ولكن انظر . "" أنت الوعي الذي " يرى " فقط ما هو كائن
يحدث على الشاشة. جوهرك هو الوعي الواعي النقي.
باعتبارك مراقبًا للشاشة، فأنت مثالي. قد يتم عرض الشاشة أ
فيلم رهيب يعرض كل أنواع الألم والمعاناة
شاشة. أو قد تعكس الشاشة فيلمًا سعيدًا يظهر جمالًا
غروب الشمس، أو تجربة جنسية ممتعة، أو وجبة ممتعة. ولكن الأساسية
أنت الوعي النقي الذي يشاهد الأشياء تمر على الشاشة
حياتك. خلف ما تظن أنك موجود، أنت موجود!
الشيء الأساسي الذي أنت مثالي، لقد كان دائمًا مثاليًا، وسيظل كذلك دائمًا
ممتاز! لا يوجد شيء يمكنك القيام به لتغيير كمال الأساسيات
أنت. وهذا الكمال لا يحتاج إلى حراسة بالأنا. عندما انت
أدرك من أنت أو ما أنت عليه حقًا، يمكن لكبريائك أن تسترخي ويمكنك ذلك حقًا
استمتع بحياتك. لأنه لا شيء يشكل تهديدا أو " ضرورة مطلقة "
لك بعد الآن. يمكنك حقًا الاستمتاع بكونك الشخص الأساسي - وفقط
إذن هل يمكنك الاستمتاع بشكل كامل ومستمر بالدراما التي تتكشف في حياتك
يجلب لك.
عندما تبدأ في تجربة نفسك كمراقب للدراما من
المركز السادس للوعي، لم تعد تعمل تحت وهم ذلك

إن جهدك الفكري وإرادتك ويقظة جنون العظمة المحمومة
ضرورية
للحفاظ على العالم يعمل بشكل صحيح. بدلا من ذلك يمكنك
تجربة القوة،
السلام العميق، والجمال الرائع الذي يجعل طاقتك تنسجم معه
الطاقات من حولك. أنت تدرك ذلك من خلال الاستماع إلى
محيط المحبة
الطاقة من حولك، يمكنك أن تتمتع بمزيد من الأمان،
والأحاسيس الممتعة،
الفعالية والحب أكثر مما تحتاج إليه لتعيش بشكل مستمر
حياة جميلة. وبينما تتعلم كيفية التعرف على ما هو أساسي لك
الوعي الواعي (بدلاً من الأشياء الاجتماعية والفردية التي لديك
لقد دعمت الأنا في الماضي) فأنت تستمتع بعمق وبشكل
مستمر بكلاهما
دراما حياتك والكائن المثالي الذي أنت عليه بشكل طبيعي.
المركز السابع للوعي --
مركز الوعي الكوني
ستلاحظ أن نموك نحو أعلى مراكز
قد ينقسم الوعي بشكل طبيعي إلى ثلاث مراحل:
1. عندما يبدأ وعيك بالسكن أكثر فأكثر في مركز الحب
ومركز كورنوكوبيا، سوف تبدأ في تطوير مراكز متعددة
الإدراك الذي سيمكنك من رؤية كل أفكارك وأفعالك من خلاله
كل مركز من المراكز الخمسة الأولى.
2. بالاستمرار في هذا الوعي متعدد المراكز، تتعلم أن تشهد
على نفسك
مركز الوعي الواعي المنفصل (المركز السادس). في هذه
المستوى، لم يعد هناك شعور بالوعي الأدنى أو الأعلى - إنه
كذلك
كل نفس من مركز الوعي والوعي. وثم،
3. تذهب خلف مركز الوعي الواعي إلى الموحدين والمنكرين
للذات
مساحة مركز الوعي الكوني.
يتميز المركز السادس للوعي بالإدراك
نفسك. هناك جوهرك - وعيك الواعي - وهناك
الدراما اليومية لجسمك وحواسك وعقلك العقلاني. هل ترى
كل الدراما الخاصة بك مع البصيرة والمنظور. على الرغم من أن
هذا سلمي،

مركز الوعي الجميل، لا تزال هناك ازدواجية. لا تزال هناك غرامة
الخط الفاصل بينك وبين العالم.
في المستوى السابع من الوعي، يندفع المرء من الوعي الذاتي
إلى الوعي النقي. وبعبارة أخرى، لم يعد المرء يشهد لنفسه.
الجسد والعقل والحواس والوعي غير منفصلين. في هذا
مركز الوعي، لا يشعر المرء بالأمان، والأحاسيس،
القوة، والحب، والوفرة - أحدهما هو الأمان، والأحاسيس،
والقوة، والحب، و
امتلاء الحياة. يتم الوصول إلى أعلى حالة من الوعي
إعادة برمجة ما يسمى " الذات". يهدأ نشاط تفكير المرء .
لقد تحول اتجاه الإدراك من التلاعب بالموضوع والموضوع،
من خلال مرحلة من القبول المحب، إلى الوحدة مع كل شيء
في
بيئة.
لفهم هذا التمييز بين تجربة شيء ما والوجود
شيء ما، فكر في ما يحدث عندما تصل إلى ذروة جنسية
شديدة.
حتى وقت النشوة الجنسية، كنت قد تعرضت للجنس
الأحاسيس مثل زيادة الدفء والضغط وتحفيز جسمك
الأعضاء الجنسية. أنت تعاني من ممارسة الجنس. ولكن في
لحظة الذروة الجنسية
أنت لم تعد المجرب. ربما لم تعد واعيا
نفسك تستمتع بالأحداث الجنسية. في لحظات شديدة
النشوة الجنسية، أنت التجربة. في تلك اللحظة قد تشعر
بالوحدة الكاملة
مع شريكك الجنسي - لأنه لم تعد هناك تجربة لك كشخص
وعي منفصل.
على مستوى الوعي الكوني، يمكن للمرء أن يعمل بقدر هائل
فعالية لأن الشاشات التي تحد من التقبل كانت
مستبعد. يتم ضبط المرء الآن على الفروق الدقيقة في العالم
المحيط.
أحدهما مفتوح لنطاق واسع من جميع الإشارات الدقيقة
الموجودة في العالم
تم إرسالها طوال الوقت - ولكن لم يتم التقاطها من قبل
بواسطة أ
الوعي الذي يشغله الأمن والإحساس والقوة في المستويات
الدنيا،

والحب والوفرة والشهادة في المستويات المتوسطة.
والآن في نهاية رحلة المرء إلى الوعي الأعلى، لقد فعل ذلك
تصبح كائنا مثل الله. لقد حصل المرء حقًا على حقه الطبيعي.
كما بالكامل
كائنًا واعيًا، يكون المرء مدركًا على النحو الأمثل، وحكيمًا على
النحو الأمثل، وعلى النحو الأمثل
فعال. لأن المرء قد تجاوز كل الحدود الشخصية، و
لا يواجه أي انفصال عن أي شخص أو أي شيء في العالم، أثناء
الخدمة
" الآخرون " هو الشيء الوحيد الذي يجب فعله في الحياة. لأنه لا
يوجد " آخرون". " كل شئ
يتم تجربتها من الفضاء " نحن " .
ربما كلمة نصيحة قد تكون مفيدة هنا. المركز السابع هو
من الصعب للغاية تحقيقها. من بين الأربعة مليارات شخص في
هذا العالم، هناك
قد يكون هناك حوالي مائة شخص فقط يتواجدون باستمرار في
هذا المركز.
يتطلب تحقيق ذلك عادةً أسلوب حياة منفصلًا وفترة طويلة من
النشاط المكثف
ممارسة نمو الوعي. حتى التفضيلات يجب التخلص منها للوصول
هذا المركز. مؤلف هذا الكتاب يولد تجربته في الحياة باستخدام
المركز الرابع والخامس والسادس ويستمتع بالحياة بشكل
مستمر. لم يحدث ذلك
يعني أنه خالٍ من الإدمان بنسبة مائة بالمائة، لكنه كثيراً ما يذهب
إلى الإدمان
أسابيع دون أي مشاعر عاطفية منفصلة.
عندما تكون قد تخلصت من حوالي تسعة وتسعين بالمائة من
إدمانك
البرمجة، من المحتمل أن يكون المبلغ المتبقي دقيقًا للغاية ولن
يحدث ذلك
تتداخل مع السعادة. عندما تنتهي من العمل الداخلي المطلوب
للحصول عليه
إلى هذا المستوى من الفعالية، فأنت تعرف بالضبط أي مسار أو
طريقة يجب اتباعها
استخدمه كلما واجهت بداية تسلسل إدماني. داخل
ثواني أو دقائق تعمل فيها مهما كان الأمان أو الإحساس أو القوة
الإدمان الذي تثيره ثم تعود إلى الحب أو

مركز كورنوكوبيا مرة أخرى. هذه المراكز كافية تمامًا لتمكينك
لتعيش حياة سعيدة ومرضية وحكيمة وفعالة وممتعة. فمن
المفيد
تعرف على مركز الوعي الكوني، لكن لا تدع الأمر يصبح كذلك
إدمان آخر. إذا كنت تعمل بجد لاستخدام المركز الرابع أو
الخامس أو السادس
الوعي في معالجة وتفسير طاقاتك الخاصة و
طاقات العالم من حولك، سوف تشعر بسلام عميق و
التمتع داخل قلبك يكفي تماما.
الفصل 13
خمس طرق للعمل على نفسك
يقدم لك طريق الحب الحي إلى الوعي الأعلى خمس طرق
لتحقيق ذلك
يمكنك استخدامها في العمل على نفسك. لقد تم اختيار هذه
الأساليب ل
الأشخاص المشغولون الذين يشاركون بعمق في مختلف الأعمال
الدرامية للحياة. لا يفعلون
يفصلك عن روتينك اليومي. يمكن استخدام أساليب الحب الحي
أثناء قيامك بإدارة الأعمال التجارية، وممارسة الحب، وتنظيف
المنزل،
أو مشاهدة فيلم. تأخذك هذه الأساليب إلى مواقف حياتك و
تتطلب منك أن تنظر إلى الأشخاص والأشياء من حولك
كمدرسين لك. لكن
أنت حقا معلمك الرئيسي في كل وقت.
عندما تستخدم هذه الطرق الخمس بشكل مستمر في لحظة
بلحظة
الحياة اليومية، سوف تجد الرضا المستمر في تدفقك اليومي
الوعي. ستختبر التحرر الذي طالما أردته،
ولكن لم أتمكن من العثور عليها في الحياة من قبل. سوف تجد
الحرية الحقيقية من
البرمجة الشبيهة بالكمبيوتر والتي تفصلك وتبعدك عن العالم
محبة الوجود أنت بطبيعة الحال.
وإليكم الطرق الخمس:
الطريقة رقم 1
احفظ المسارات الاثني عشر واستخدمها لإرشادك خلال رحلتك
مواقف الحياة اليومية.

عندما تتعلم كيفية استخدامها، ستجد أن المسارات الاثني عشر توفرها
لك الحل الكامل لكل مشكلة عاطفية في حياتك. لكن
ولتحقيق أقصى استفادة منها، يجب عليك استخدامها بشكل حدسي على العمق
مستويات الوعي. بمجرد حفظها، قلها من قبل
الاستيقاظ في الصباح وقبل النوم في الليل. هذا ممكن
زيادة احتمالية تحقيق المركز الرابع للوعي في أ
سنة أو سنتين بدلا من سنوات عديدة أو حتى عقود.
كلما شعرت بالقلق أو الغضب أو الغيرة أو الخوف أو القلق أو أي شيء آخر
شعور عاطفي غير مريح، الحياة تعطيك رسالة. دائما
يخبرك أنك لا تتبع المسارات الاثني عشر. خطوتك التالية هي
للعثور على العناصر التي لا تستخدمها والسماح لهم بتوضيح ما يجب عليك فعله
أشعر بالجمال مرة أخرى.
توقف عن إثارة الأسئلة المعتادة التي تطرحها على نفسك
(والتي لم تفعل ذلك بعد).
ساعدك في إيجاد الحلول). إذا كانت هذه الطرق المعتادة للتحدث مع نفسك
فعالة، ستكون سعيدًا ومسالمًا وهادئًا ومحبًا - هنا والآن.
بدلًا من استخدام طريقتك السابقة في التحدث إلى نفسك، ما عليك سوى الاستمرار في مراجعة ما يلي
اثنا عشر ممرا. تذكر أن هدفهم هو إبقائك مركزًا،
متناغم وواعي ومحب. فهي ليست مصممة لمساعدتك
التلاعب بالأشخاص والأشياء من حولك لجعلها تناسب دواخلك
الإدمان. سوف تساعدك المسارات الاثني عشر على إعادة برمجة عقلك بحيث
كل إدماناتك تصبح تفضيلات - ومن ثم يمكنك العيش
بسلام. كلما كنت متوترًا أكثر، كلما كان من المهم بالنسبة لك أن تتوقف
القلق بشأن الوضع الخارجي الذي تشعر به " يجعلك منزعجًا". "
بدلًا من ذلك، ركز على الإدمان الداخلي أو التوقعات التي تتعامل معها
متاعب نفسك.
سيُظهر لك "المسارات الاثني عشر" ما يعنيه أن تكون على قيد الحياة حقًا. سوف تفعلها

انظر إلى حالة وعيك الحالية وأدرك أنك تمتلكها
لقد كان ميتًا أكثر بكثير من كونه حيًا. كل ما تحتاجه سيأتي إليك في
أزياء تبدو معجزة وأنت تعيش مع هذه المسارات. السلام،
الحب والفعالية التي طالما أردتها ستكون ملكك.
الطريقة رقم 2
كن على دراية في جميع الأوقات بمركز الوعي الذي أنت فيه تجربة.
سوف تكتشف أن العمل على وعيك هو الأكثر إرضاءً
الشيء الذي يمكنك القيام به في حياتك. سواء كنت تقود السيارة، أو تقرأ كتابًا،
أو حتى الوقوع في جدال مسبب للإدمان مع شخص ما، يمكنك دائمًا الإضافة إليه
جمال الدراما الخارجية الخاصة بك إذا كنت على علم دائم بما هو مركزه
من الوعي الذي تستخدمه.
كل ما تفعله له جوانب على جميع مستويات الوعي. يمكن ان نستمتع
الحياة على جميع المستويات - وليس مجرد التعلق بالمراكز الثلاثة السفلية. ل
على سبيل المثال، إذا كنت تمارس الحب، فيمكنك أن تكون على دراية بالجوانب الأمنية (
مركز الأمان)، أو يمكنك فقط الاستمتاع بالمشاعر الرائعة (الإحساس
Center)، أو يمكنك أن تكون على دراية بجوانب التقديم أو التحكم (
مركز الطاقة). يمكنك أن تكون على دراية بممارسة الحب كعمل نقي
قبول الآخر وتجربة الحب غير المشروط (الحب
مركز). فعل ممارسة الحب هو مظهر آخر للطريقة التي يتم بها
العالم يقدم لك كل ما تحتاجه (مركز كورنوكوبيا). أو يمكنك ذلك
شاهد الدراما بأكملها من مركز مراكزك (الوعي
مركز).
بينما تقوم باستمرار برفع مستوى مركز الوعي الذي أنت عليه
من خلال التجربة، ستجد أنه في كل مرة تصعد فيها إلى مركز واحد
الوعي، أنت تتفاعل مع المزيد والمزيد من الناس. انت أيضا

تحرير المزيد والمزيد من الطاقة. على سبيل المثال، إذا كنت مشغولا تماما
مع الأمن، لن يكون لديك الكثير من الطاقة للبحث عن الأحاسيس و
قوة. ولا يمكنك أن تشعر بالقرب من الناس عندما يكون وعيك كذلك
المعنية فقط مع الأمن الخاص بك. على هذا المستوى، الناس كائنات يجب أن تكون
التلاعب بها. تجد مشاركة متزايدة مع الناس وزيادة
الطاقة أثناء الارتقاء إلى مركز الإحساس، ومركز الطاقة، ثم إلى
مركز الحب ومركز الوفرة. كل مركز يولد المزيد
الطاقة ويتيح لك التواصل مع عدد أكبر من الأشخاص مقارنة بالمركز السابق. كل
المركز يفتح الباب أمام إثراء متزايد لحياتك.
وعيك بمركز الوعي الذي تواجهه و
إن استخدامك للمسارات الاثني عشر لإرشادك باستمرار هو الحب الحي
طريقة للتأمل. وأنت تفعل هذا طوال الوقت في حياتك المزدحمة حتى تتمكن من ذلك
الحياة كلها تصبح التأمل. في طريق الحب الحي، التأمل ليس أ
يتم أداء الطقوس المقدسة مرة أو مرتين في اليوم. إنها طريقة ل
رؤية الأشياء باستمرار بوضوح ووعي - هنا والآن.
الطريقة رقم 3
كن أكثر وعيًا بالعلاقة بين السبب والنتيجة
بين إدمانك والتعاسة الناتجة.
لضبط الفعالية الهائلة لطريق الحب الحي، إنه كذلك
من الضروري أن تصبح واعيًا بشكل متزايد لكل من إدماناتك
والطريقة التي تولد بها سلسلة من الأحداث التي تجعلك تعاني. إنها
من المهم أن تلاحظ كيف أن كل إدمان يشمل ذاتك ونفسك
العقل العقلاني - الذي، بدلاً من التخلص من الإدمان، يبدأ في التقلب
الخروج بحل " عقلاني " يؤدي إلى جولة أخرى من المشاكل في حياتك
حياة.

التغييرات التي تؤدي إلى السعادة تأتي بسرعة أكبر عندما تتمكن من المشاركة الكاملة
كل من الأنا والعقل العقلاني (اثنان من أقوى قدراتك) في
لعبة تساعدك على التخلص من كل إدمان. سوف العديد من الإدمان بسرعة
تذوب بمجرد أن تشعر بوعي بالمعاناة التي تسببها
هو في الواقع بسبب الإدمان. بعض من الإدمان الأعمق الذي كان
مبرمجة في الكمبيوتر الحيوي الخاص بك مع الألم خلال أول اثنين أو ثلاثة
تتطلب سنوات حياتك المزيد من العمل الداخلي والمزيد من " العيش " بشكل كامل
تجربة التداعيات الواسعة لنمط المعاناة التي يعانون منها
جلب إلى حياتك. مفتاح الطريقة الثالثة هو الوعي
اربط كل المعاناة في حياتك بالإدمان المدعوم بالعاطفة
النماذج والتوقعات التي تستمر في إخبار نفسك بها أنه يجب عليك أن تكون كذلك
سعيد.
هذه الطريقة أساسية وجوهرية لدرجة أنه من الصعب المبالغة في تقديرها
أهمية. إذا كنت منزعجًا جدًا ولا تتذكر
الممرات، مراكز الوعي السبعة، أو أي طريقة أخرى، هذا
الطريقة الثالثة (التي تدعو إلى تحديد الإدمان وربطه به
التعاسة والمعاناة في حياتك) يجب أن تكون قادرة على
مساعدتك على أن تصبح
واعية مرة أخرى! قرر الآن أنك لن تدع غرورك و
العقل العقلاني يحاول إقناعك بأن العالم الخارجي يفعل ذلك بك --
أن الآخرين هم سبب معاناتك. كلما وضعت
المسؤولية عن مشاعرك العاطفية تجاه الأشخاص والأشياء المحيطة
أنت، أنت تديم فخك في أمانك وإحساسك وقوتك
برمجة. للتخلص من هذه الفخاخ ذات الوعي المنخفض، عليك
يجب أن تتحمل دائمًا المسؤولية الكاملة عما تمر به وتصل إليه
اعمل بأسرع ما يمكن على التخلص من الإدمان الذي يسبب لك الرفض
عاطفيا ما يفعله الناس أو يقولون.

من خلال تحمل المسؤولية الكاملة، فإنك تمنح غرورك وعقلك العقلاني بالكامل
اتجاه مختلف للعمل. يبدأون في العمل على مساعدتك
أعد البرمجة بدلاً من حثك على التلاعب بالناس ومحاربتهم
حياة. أدى هذا إلى تغيير اتجاه الاهتمام من العالم الخارجي إلى عالمك الخاص
البرمجة الداخلية هي المفتاح للاستفادة من هذه الطريقة السريعة بشكل غير عادي
من نمو الوعي. إذا أصبحت خبيرًا في تحديد
الإدمان الذي تستخدمه لإثارة خوفك أو غضبك أو حزنك أو استيائك أو
الغيرة، في غضون عدة أشهر قد تتمكن من الاستمتاع بالمركز الرابع من
الوعي معظم الوقت. طاقتك وإدراكك وحبك سوف
تحلق لتخلق " أنت" جديدًا. "
في مركز الحب الحي، لدينا بطاقة مطبوعة نستخدمها في مسارنا
تمارين الدائرة. توضح هذه البطاقة الإجراء المختصر للتحرير
نفسك من إدمانك. تقرأ:
يكون
فري
ه
.1
Expl
خام
ال
يكفي
جرس.
.2
بينب
مرهم
ال
addi
عمل
.
.3
ممثل

أوجرا
م
ال
addi
عمل
.
4. ال
يكفي
جرس
توقف
.
لكي تصبح مؤهلاً لتطبيق الطريقة الثالثة، يجب عليك تطوير مهاراتك
أسلوبك الخاص للتعرف على نوع الإدمان الذي يسبب لك الشعور
مغتربًا من هنا والآن في حياتك. قد ترغب في أن تسأل نفسك
أسئلة مثل: " ما الذي يحدث الآن؟ " (في الإجابة على هذا لا
استخدم عقلك العقلاني أو غرورك للتبرير أو التفكير أو التفسير. فقط
إعطاء حقائق ما يحدث، مثل من وماذا ومتى وأين و
كيف.) " ما هي المشاعر المحددة التي أشعر بها؟ " (في الإجابة على هذا أخبر
ما تشعر به - وليس ما تعتقده. الكلمات التي تصف المشاعر العاطفية
هم: قلقون، مضطربون، ضجرون، وحيدون، خجولون، سريعو الانفعال، منزعجون، محبطون،
مرتبك، حزين، مكتئب، خائب الأمل، قلق، خائف، مستاء، عدائي،
غاضب، غيور، مملوء بالحزن، مذنب، متوتر، عصبي، محرج، وما
إلى ذلك) " ماذا
هل أقول لنفسي الآن؟ " " ما هي الآلام أو التوترات التي يتم إثارةها
جسدي في هذه اللحظة؟ " " كيف يبدو وضعي ووجهي؟ " " ماذا
هي الرقصة التي يقوم بها عقلي العقلاني ليثبت أنني على حق وعلى حق الجميع
آخر خطأ؟ " " ما الذي أريد تغييره في العالم الخارجي بدلاً من ذلك؟
القيام بالعمل الداخلي لتغيير استجابتي لها؟ " " من اي نوع

الجبهة الزائفة هي الأنا التي تحاول الحفاظ عليها؟ " " ما هي
الأحداث الماضية
مؤلمة بشكل خاص حتى أعطي حاسوبي الحيوي هذه البرمجة
يجعلني أشعر بالانزعاج عندما يحدث حدث مماثل؟ " " هل
عانيت بما فيه الكفاية؟ "
" هل أريد حقًا أن أتحرر من هذا الرد التلقائي عندما أكون هنا
والآن من حياتي يتحقق لي؟ " " بالضبط ما أرفضه هنا
و الأن؟ " " ما الذي أرفضه في نفسي؟ " " ما التهديد الذي
يفعله هذا؟
شخص أو موقف يمثلني؟ " " ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث؟ "
" هل يمكنني قبول هذا وما زلت سعيدًا؟ " " ما الذي أدافع عنه؟
" " ماذا انا
أنا أخفي؟ " " ما هو الشيء الذي أعتقد أن الناس لا يستطيعون
أن يحبوه؟ " " ماذا افعل
تخيل أن الشخص الآخر يفكر؟ " " ما القناع الذي أرتديه؟ " "
ماذا
الرقصات هي كبريائي وهيبتي تجعلني أؤدي؟ " " ما أنا
تطالب لكي تشعر بالسعادة وكفى؟ من نفسي؟ من الآخرين؟
التابع
العالم الخارجي؟ " " ما هو النموذج الذي أمتلكه للطريقة التي
يجب أن أكون بها، ويجب أن أكون،
أو يجب أن يكون؟ " " ما هو نموذج الطريقة التي يجب أن
أعامل بها؟ " " ماذا
هي التفاصيل المحددة للنموذج الذي أملكه للطريقة التي ينبغي
للعالم أن يتبعها
لكي أكون متقبلاً ومحباً ومتدفقاً؟ " “ ما مركز
الوعي الذي أعمل به؟ " " إذا ظهر جني سحري
هذه اللحظة، وكان لهذا الجني القدرة على تغيير الوضع تمامًا
كما فعلت أنا
إرشاد، ما هو الطلب الذي سأقدمه لهذا الجني؟ "
بمجرد تحديد الإدمان، فإن خطوتك التالية هي إعادة برمجته إليه
تفضيل. عند إعادة البرمجة، فإنك تستخدم إرادتك وتصميمك
على ذلك
إعطاء تعليمات تشغيل واضحة وحازمة لجهاز الكمبيوتر الحيوي
الخاص بك. أنت تقول ذلك
تريده أن يعمل بطريقة مختلفة في معالجة البيانات الواردة في
مستقبل. وهذا يعني أنه بكل شدة وقناعة، يمكنك وضع جديد

تعليمات التشغيل في عقلك. إعادة البرمجة تعمل بشكل أكثر فعالية
إذا كررت تعليمات إعادة البرمجة عدة مرات. ال
الفصل التالي، الذي يتناول التركيز على الوعي، يمنحك المزيد
معلومات حول كيفية إعطاء " ضربة قاضية " لإدمانك الشديد.
تذكر دائمًا أن مفتاح استخدام الطريقة الثالثة هو النظر بعمق
داخل نفسك للعثور على الطلب المدعوم بالعاطفة والذي تستخدمه للانزعاج
نفسك. الأمر بهذه البساطة. فقط أصبح أكثر وعيًا بـ
العلاقة السببية بين إدمانك والنتيجة
التعاسة، وسوف تكون على المصعد الذي يمكن أن يأخذك مباشرة إلى
المركز الرابع للوعي.
الطريقة رقم 4
استخدم المحفز بكل الطرق التي نعيش بها الحب كأداة معرفية توسيط.
يمكن أن يكون نموك إلى مستوى أعلى من الوعي أسرع إذا احتفظت بـ
المحفز يدور في ذهنك كشخصية في المقدمة يقابلها كل ما لديك
الأحاسيس والمشاعر والأفكار هي الخلفية. هذا الثابت
التكرار يساعدك على تهدئة عقلك، وزيادة قدراتك
التركيز، لتوسيع تصوراتك، للسماح بحكمتك البديهية
لتخرج، لتحررك من إدمانك، وتبقيك في حالة رائعة.
المحفز لجميع الطرق التي نعيش بها الحب يمكن أن يكون ببطء وصمت
يتكرر لتمكينك من الاستماع المستمر إلى ذلك الجزء منك الذي يفعل ذلك
لا أرى الآخرين مثله أو هي أو هم - ولكن دائمًا نحن. الوحدانية لك متى
تشعر أن الجميع مثلنا فقط - عندما ترى الأشياء من خلال عيون
الآخرين ويشعرون بالأشياء داخل مساحتهم النفسية كما لو كانت ملكك.
بعد أن تكون قد تراكمت لديك عدة ساعات من الخبرة مع المحفز،
ربما ستشعر باهتزازاتها وآثارها بشكل أعمق وأعمق

المستويات. نظرًا لأن شيئًا واحدًا فقط يمكن أن يحظى باهتمامك الكامل في المرة الواحدة، فهو هذا
يمكن لتقنية التوسيط أن تطرد الأفكار والمشاعر السلبية وتحل محلها
لهم مع اهتزازات الحب الحي. وهذا يتيح لك التحكم في جهازك سباق العقل الاشياء وقتما تشاء.
العبارة المتكررة تجذب انتباهك باستمرار. المحفز ALL
الطرق التي نعيش بها الحب يمكن استخدامها لتغيير حالتك المزاجية بشكل إيجابي
طريق. عندما تشعر بالانزعاج أو تواجه تجربة مزعجة، يمكنك تكرار ذلك
قم بهذه العبارة مراراً وتكراراً حتى تشعر بالهدوء والتركيز. خلال ممارسة متسقة، فإنه سيتم تطوير فعالية أكبر على نحو متزايد.
يمكن أن تكون أداة التركيز المعرفي هذه أكثر فعالية إذا كنت:
1. أكد على كل كلمة على التوالي كما يلي: “ كل الطرق لنا الحب الحي " " بكل الطرق نعيش الحب " “ جميع طرق الحياة في الولايات المتحدة
الحب " ، إلخ.
2. إذا قلتها بصوت عالٍ، افتح فمك وحلقك عندما تقول الكلمة " الجميع. " اشعر بأن صدى ذلك يتردد في قلبك. دع العالم كله يتدفق إلى داخلك
الانفتاح. إذا قلتها بصمت، اشعر بهذا الانفتاح.
3. قل أو غني كل كلمة بمحبة ومداعبة. الغناء عادة ما يكون أكثر
فعال في تهدئة العقل أكثر من مجرد الكلام، فهو لا يترك إلا القليل أو لا يترك شيئا
مساحة على شاشة وعيك للأفكار العشوائية.
4. تقريبًا منذ المرة الأولى التي تستخدمه فيها، قد يكون المحفز فعالاً للغاية
جلب السلام والهدوء إلى عقلك أنه قد يكون من الأفضل عدم القيادة
سيارتك أو تشغيل الآلات الخطرة حتى تكتسب الخبرة
في استخدامه. ومع الخبرة ستتمكن من " تعديل " استخدامك لها بهذه الطريقة
أنه سيكون لديك الطاقة والإدراك هنا والآن
الأنشطة دون أن تصبح غافلة.

5. قد يرغب الشخص الذي يعمل بجدية على نمو الوعي في استخدامه
المحفز لمدة ثلاثين دقيقة يوميًا لمدة شهر واحد على الأقل من أجل
أن تتقن استخدامه. ومن ثم يصبح وعيا فعالا
الأداة المتوفرة عند الحاجة. في أوقات التوتر الشديد، قد يجد المرء
ومن المفيد استخدامه مراراً وتكراراً بشكل مستمر طوال اليوم.
لزيادة إدراكك للأشخاص، قد ترغب في استخدام المحفز
عندما تنظر إلى وجوههم. يساعدك هذا على التخلف عن ألعابك وألعابها
الألعاب إلى المكان الذي نحن فيه مجرد كائنات محبة. قد ترغب في تجنب
التواصل وجهاً لوجه لأن هذا قد ينطوي على الأنا (" أستطيع أن أنظر إليك أكثر
اختراق مما يمكنك أن تنظر إلي "). بدلا من ذلك العثور على قطعة صغيرة من الضوء في
جسر الأنف بين العينين الذي يتم إنشاؤه بواسطة معظم الإضاءة
شروط. بعينيك مثبتتين على هذا المكان، اختبر التغييرات العديدة
في الوجه الذي يُنظر إليه أثناء تشغيل المحفز.
الطريقة رقم 5
تركيز الوعي.
واحدة من أقوى أساليب الحب الحي هي تقنية
تركيز الوعي. سيتم شرح هذه الطريقة بالتفصيل في الطريقتين التاليتين
فصول.
الفصل 14
تركيز الوعي
يعد التركيز على الوعي أحد أقوى الطرق لتحقيق ذلك
إعادة برمجة الإدمان القوي. عند استخدامه بشكل فعال، يصبح إدمانًا مدى الحياة
يمكن في بعض الأحيان أن يتم محوها من البرمجة العاطفية للمرء
وقت قصير بشكل مدهش. كلما زادت الفرصة التي يقدمها لنا شيء ما
من أجل الأمان أو الأحاسيس الممتعة أو القوة، كلما حصلنا على المزيد

طورت برمجة إدمانية تعرضنا لخيبة الأمل و
معاناة. يساعدنا تركيز الوعي على إعادة برمجة هذه العناصر القوية
الإدمان الذي يجعلنا ننفق الكثير من الطاقة غير المجدية في حراستها و
نعيشها في رقصتنا اليومية.
يساعدنا التركيز على الوعي على استخدام مواقف حياتنا الحالية للنمو
الحد الأقصى. لاستخدام هذا الأسلوب الجديد، فإننا نتقدم في الحياة بدلاً من التراجع
منه. على سبيل المثال، إذا كانت علاقة زواجك غير مريحة لك أو
إذا كنت تزعج نفسك في شؤون عملك، فيمكنك استخدام هذا
تقنية فعالة لتنمو بسرعة أكبر مما لو لم يكن لديك مثل هذه التقنية
مشاكل حياتية ثقيلة.
يعتمد تركيز الوعي على حقيقة أن برمجتك العاطفية
يتم تأسيسه من خلال كل ما تقوله لنفسك بمشاعر قوية عندما تكون كذلك
في الألم والمعاناة. في الواقع، كنت تستخدم التركيز على الوعي
كل حياتك. ربما عندما كنت طفلاً صغيراً غرزت إصبعك
في مقبس المصباح الكهربائي وتعرض لصدمة كهربائية. أنت على الفور
سحبت إصبعك من الألم، وأخبرت نفسك أن مقبس المصباح الكهربائي كان
سبب الألم. ربما كانت هذه هي المرة الأخيرة التي قمت فيها بذلك على الإطلاق
لأن حاسوبك الحيوي قام ببرمجة تعليمات بقوة، " لن أضعها."
إصبعي في مقبس المصباح الكهربائي لأنه يؤلمني. " ومنذ ذلك الحين في حياتك،
كلما اقترب إصبعك من داخل مقبس المصباح الكهربائي، تظهر علامة " حمراء".
"العلم " صعد بداخلك للتأكد من أنك لن تصاب بالصدمة مرة أخرى.
عندما تكون مسالمًا وهادئًا، تكون لديك أفضل فرصة لإعادة البرمجة
عقلك العقلاني - ولكن ليس إدمانك المدعوم بالعاطفة. على سبيل المثال،

يمكنك دراسة كتاب أو الاستماع إلى محاضرة بشكل أكثر فاعلية عندما تكون كذلك
هادئ. لن يتعامل الكمبيوتر الحيوي الخاص بك مع المحاضرة أو الكتاب بشكل جيد جدًا
أنت منزعج لأن إدمانك لديه القدرة على السيطرة و
تجاوز العمليات الأخرى في الكمبيوتر الحيوي الخاص بك. ولكن عندما تكون عاطفيا
منزعجًا، لديك فرصة رائعة لإعادة برمجة إدمانك
باستخدام طريقة تركيز الوعي. وهكذا في كل مرة تشعر بها
خائفًا، غيورًا، قلقًا، أو غاضبًا، حياتك تمنحك فرصة ذهبية
لاستخدام هذه الطريقة لتحرير نفسك من الإدمان.
يمكن استخدام تركيز الوعي في أي وقت للعمل على الإدمان.
ومع ذلك، فهو الأكثر فعالية في التخلص من مستوى أعمق من الأمان،
الإحساس أو إدمان الطاقة عندما يكون لديك (1) في الأسابيع القليلة الماضية
طبقت المسارات، (2) ما هو مركز وعيك الذي تدركه
كنت تستخدمه لإزعاج نفسك، و(3) استخدمت الطريقة الثالثة من أجل ذلك
اربط الإدمان بالمعاناة التي تشعر بها.
يمكنك استخدام التركيز على الوعي لإعادة برمجة الإدمان الشديد عندما
تريد التحرر من الإدمان بقوة أكبر مما تريد التغيير
في العالم الخارجي. على سبيل المثال، بعد فترة خمسة أشهر من مرارا وتكرارا
أعاني من الغيرة، وأردت التحرر من الإدمان الذي أثار الغيرة
فصلت عاطفة الغيرة أكثر مما أردت السيطرة على المرأة
كان مع. عند تلك النقطة، في حوالي 90 دقيقة من تركيز الوعي،
يبدو أنه أعاد برمجة الإدمان الذي يثير الغيرة لبقية الأشخاص
حياتي. ومع ذلك، عادةً ما تكون جلسات البرمجة المتكررة ضرورية.
إليك طريقة استخدام طريقة تركيز الوعي :
الخطوة 1. اكتشف المعاناة
أولاً، قم بمراجعة الحقائق المجردة للحادث الذي أثار خوفك، أو غضبك، أو
الغيرة، أو غيرها من المشاعر المزعجة. ثم اسمح لنفسك بتجربة

المعاناة التي تخلقها بداخلك. لاحظ كيف يشعر جسمك -
رأسك، كتفيك، قلبك، معدتك، ساقيك، ظهرك،
ذراعيك، ودواخلك. اوصف لنفسك بكلمات بسيطة ما أنت عليه
يشعرون. استخدم كلمات مثل خائف، قلق، مكتئب، غيور،
غاضب،
مستاء، منزعج، وما إلى ذلك. لا تفكر في الأمر أو تقدم أسبابًا -
فقط راقب
ما تشعر به وقدم وصفًا بكلمة واحدة يشير إلى الشعور
تنص على.
الخطوة 2. حدد الإدمان
الآن حدد الإدمان (أو الإدمان) المسؤول عن حالتك
المعاناة في الموقف الذي ذكرته في الخطوة 1 أعلاه. صياغة
واضحة
المطالب الإدمانية الدقيقة التي تقوم بها. قد ترغب في مراجعة
الطريقة الثالثة تم شرحها في الفصل السابق والتي تحكي كيفية
الصياغة
الإدمان. للتخلص من المعاناة، عليك أولاً أن تعرف ما هو فوري
سبب. سيكون سبب المعاناة دائمًا هو برنامج مدعوم بالعاطفة
في رأسك. يجب أن تكون هذه البرمجة الإدمانية موجودة دائمًا
باعتبارها
المتغير المتداخل بين سلسلة الأحداث في العالم الخارجي و
توترك وتعاستك. إذا لم يكن لديك هذا الطلب الإدماني،
ستكون الأحداث الخارجية عاجزة عن تحفيز ما أنت عليه الآن
تجربة. يعمل بهذه الطريقة:
الحدث الخارجي - البرمجة الإدمانية الخاصة بك - الخاص بك
التعاسة
إذا قمت بإزالة العامل الأوسط، فلا توجد طريقة يمكن للحدث
الخارجي أن يحدثها
أنت تولد تجربة غير سعيدة. لقد كانت غرورك وعقلك العقلاني
إلقاء اللوم على الصندوق الأيسر (الحدث الخارجي) في معاناتك.
انت الآن
تدريب جهازك العصبي على تحمل مسؤولية تجربتك.
سيكون عليك أن تقنع عقلك العقلاني بعمق أنك تسبب الإدمان
المطالب هي السبب المباشر لمعاناتك. كن محددًا جدًا في
تحديد الطلب. ماذا تريد بالضبط في هذا الموقف؟ ماذا
هل ترغب في التغيير في هذا الوضع؟ تناغم مع مشاعرك وتحقق
للتأكد من شعورك بأنك قد حددت الطلب الذي يسببه

معاناتك.
الخطوة 3. اختر عبارات إعادة البرمجة الخاصة بك
انظر أولاً إلى كل المعاناة الماضية التي جلبتها لنفسك بطريقة مماثلة
مواقف. عادةً ما يلقي غرورك وعقلك العقلاني اللوم على الآخرين
التعاسة. لقد منعك هذا من رؤية أن إدمانك هو ما يحدث
خلقت المشاكل في حياتك انظر إلى السلسلة الطويلة المماثلة
الأحداث في ماضيك. تحمل المسؤولية الكاملة عن حقيقة أنك كنت تفعل ذلك
لنفسك. الآن انظر إلى ما هو أبعد من الحاضر إلى المستقبل. كم سنة
هل ربما عليك أن تعيش؟ كم من الوقت تريد الاستمرار في صنعه
نفسك غير سعيدة على هذا النوع من الشيء؟ هل كان لديك حقا ما يكفي
التعاسة ومشاعر الغربة والألم والانفصال عن ذلك
الطلب الادمان؟ تابع عندما تكون متأكدًا.
الآن حدد تعليمات إعادة البرمجة التي تريد تطبيقها بالقوة
الكمبيوتر الحيوي الخاص بك. سيكون هذا أمرًا مباشرًا لجهاز
الكمبيوتر الحيوي الخاص بك.
لقد أظهرت التجربة أن هذا الأمر يمكن أن يكون في شكل سلبي
مثل: " ليس من الضروري أن أشعر بالغيرة عندما يكون حبيبي مع شخص آخر " أو
شكل إيجابي مثل " أنا يكفي". " الكمبيوتر الحيوي الرائع الخاص بك هو
ممتاز في التعامل مع التعليمات سواء للقيام بشيء ما أو عدم القيام به
شئ ما. اختر عبارة إعادة برمجة قصيرة وبليغة وذات معنى
جيد عندما تقولها بسرعة وبكثافة خلفها. ابدأ مع أ
عبارة إعادة البرمجة التي تشير مباشرة إلى الموقف المغطى في الخطوة 1
فوق. وبالتالي، فإن عبارة " لا أحتاج إلى الشعور بعدم القيمة عندما ترفضني سو " هي عبارة
مستوى محدد للبدء به. ثم يمكنك الانتقال إلى أكثر عمومية

برامج مثل: " إن الرفض ليس ضارًا حقًا!" " " ليس من الضروري أن أحصل عليه
منزعج عندما يتم رفضي ! " " يمكنك كسب بعض، وتفقد بعض! لا تبدأ
إعادة البرمجة حتى سئمت تمامًا من الطلب الإدماني.
عندما ترى بوضوح أن إدمانك هو الذي يسبب ذلك على الفور
معاناتك وليس الوضع في حد ذاته، وعندما ترى كيف
من غير الضروري تقديم المطالب التي كنت تتقدم بها، فأنت كذلك
على استعداد لبدء إعادة البرمجة. إذا كنت لا تزال تشعر أنك تفضل إرضاء احتياجاتك
الإدمان بدلاً من التخلص منها، فأنت لست مستعداً لإعادة البرمجة. في هذه الحالة،
استخدم الطرق الأخرى للحصول على رؤى. ربط المعاناة بالإدمان
النظر باستمرار إلى المعاناة التي يسببها هذا الإدمان في حياتك
ورؤية كيف أن برمجتك الإدمانية هي التي تخلق
المعاناة - وليس العالم الخارجي. ذكّر نفسك بهذا الأمر السلبي المنفصل
العواطف لا تساعدك أبدًا في الحصول على ما تريده حقًا؛ إنهم يعملون فقط ضد
أنت.
الخطوة 4. ركز وعيك على إعادة البرمجة
الآن قم بشد جسمك بالكامل لزيادة التوتر في جهازك العصبي اللاإرادي
وبالتالي يزيد من استعدادك لتعديل مزاجك الانفعالي
برمجة. سوف تجد أن وضعية الركوع على الأرض مع جسمك
إن وضع رأسك بالقرب من ركبتيك سيسهل هذه الطريقة. (لا يلزم أن يكون
تم القيام به في هذا الموقف.) بأقصى قدر من التصميم للتخلص منه
الإدمان الذي يسبب معاناتك، كرر بقوة واحدة أو أكثر
إعادة برمجة العبارات التي اخترتها. افعل ذلك مرارا وتكرارا
مرة أخرى. قد يكون من المفيد الصراخ أو البكاء عند تكرار هذه العبارات. لكنها لك
العزم والإرادة على التحرر من الإدمان هو ما يحقق فعلاً

إعادة البرمجة - وليس الضوضاء. أحكم قبضتك أو اضرب على الأرض كما تفعل
قل عبارة إعادة البرمجة. قم بشد عضلات ذراعك أو ساقك، أو افعل ذلك
أي شيء آخر يشعرك بالارتياح أثناء قيامك بالطرق بشكل متكرر
إعادة برمجة العبارة إلى أعمق أجزاء الكمبيوتر الحيوي الخاص بك. إذا كنت كذلك
الصراخ أثناء تركيز الوعي، يمكنك استخدام وسادة أو وسادة صغيرة
سلة نفايات بلاستيكية (بحجم الرأس!) تحتوي على إسفنجة لتقليل الضوضاء. ال
تعمل سلة المهملات على تضخيم الصوت في أذنيك وتساعدك على الحفاظ على صوتك
الجيران أكثر سعادة من خلال خفض الصوت الخارجي بشكل كبير.
استمر في تركيز عبارات إعادة البرمجة في حاسوبك الحيوي
كررها بقوة مرارًا وتكرارًا بإصرار شديد على ذلك
كن حرا. إذا كان الكمبيوتر الحيوي لديك جاهزًا للتخلي عن البرمجة القديمة، فهذا هو الحال
مما يسبب معاناتك، الشحنة العاطفية التي تواجهها مثلك
تكرار هذه العبارات سوف يصبح أقل فأقل. سوف تبدأ في تطوير أ
الشعور بالطفو والحرية. التركيز على الوعي يبدو رائعًا عندما
تم بشكل صحيح. ضع في اعتبارك دائمًا أن هذا الإجراء لـ
يعد التركيز على الوعي فعالاً إلى الدرجة التي تتمتع بها تمامًا
ربط معاناتك ببرمجة إدمانية محددة غرورك و
وكان العقل الرشيد يحرس ويدافع. تركيز الوعي
يعمل إلى درجة أنك ترغب حقًا في التحرر من الإدمان. إذا جزء
لا يزال أحدكم يريد حقًا أن يتغير العالم الخارجي حتى تتمكن من ذلك
سعيدًا، فإن محاولاتك في التركيز على الوعي ستكون جزئية فقط
فعال. لا يمكنك خداع حاسوبك الحيوي لإعادة البرمجة إلا إذا قمت بذلك
أعني ذلك حقًا وأريده.
عندما تواجه إدمانًا، استخدم التركيز على الوعي إن أمكن

في الحال. يعمل دائمًا بشكل أفضل عند استخدام التدفق العاطفي الأولي
مما يجعلك تشعر بالخوف أو الغضب أو الغيرة أو الاستياء. إذا لم تكن مستعدًا لذلك
قم بالتركيز على الوعي، استخدم إحدى الطرق الأخرى حتى تتمكن من ذلك
اكتساب الأفكار التي ستمكنك من التخلص من الإدمان. إذا كان لديك
عندما تبرد العواطف، سيكون من الصعب توليد الطاقة العاطفية.
لكن استخدام تركيز الوعي في وقت لاحق يمكن أن يظل فعالاً للغاية.
إنه يساعد دائمًا إلى حد ما في تقطيع جزء من الصخور الأثقل الإدمان.
إذا تواصلت مع أحد الإدمان أثناء وجودك في المصعد أو جالسًا فيه
وسط قاعة كبيرة، فمن الواضح أنه لن يكون من العملي بالنسبة لك أن تفعل ذلك
اجلس على الأرض فورًا وانخرط في كلام لفظي قوي
إعادة البرمجة. في المواقف العامة، يمكنك تطوير القدرة على التقدم
تصميمك، واستخدم بصمت عبارات إعادة البرمجة التي لديك المحدد.
الخطوات الأربع المذكورة أعلاه هي إجراءات أساسية لتركيز الوعي.
ومع ذلك، هناك عدد من التقنيات الأساسية التي ستساعدك
تحسين مهاراتك في التركيز على الوعي. الفصل القادم سوف يناقش
المواقف الأساسية التي تمكن تركيز الوعي من العمل بسرعة أكبر.
منقذ الحياة
عندما تغرق
في السلبية، وفصل العواطف
الخطوة 1: اكتشف المعاناة.
1. خذ عدة أنفاس عميقة. اغلق عينيك؛ تناغم مع مشاعرك؛ يترك
نفسك حقا تجربة لهم.

2. أعد تكوين صورة موضوعية وواقعية عقليًا للمشهد الذي كنت فيه
تشارك فيها قبل أن تواجه أشد المشاعر حدة. من
متورط؟ أين يحدث؟ ماذا يحدث؟ ما يجري
قال؟
3. الآن ضع نفسك مرة أخرى في هذا المشهد واستمتع بتجربة واعية
العواطف التي تولدها:
أ. لحن في جسمك. وصف الأحاسيس الجسدية. يصف الأحاسيس.
ما هي المشاعر التي تشعر بها بالضبط؟ اسمهم: الخوف، الغضب وخيبة الأمل وما إلى ذلك.
ب. تواصل مع تفسيرك للحادثة. اسال نفسك،
" ما هي الكلمات التي تمر بها
عقلي؟ ما الذي أقوله لنفسي هو الذي ينتج هذه العواطف؟ "
ج. للتواصل مع حالات عدم الأمان الأساسية التي تكمن وراء الإدمان
المطالب، اسأل نفسك: " ما هذا؟
وهذا يزعجني أكثر؟ " " ما هو أسوأ شيء ذلك
قد يحدث؟ "
الخطوة 2: تحديد الإدمان.
1. في وقت وقوع الحادثة، كيف كنت تريد أن تكون الأمور؟ ماذا المواقف أو النماذج المبرمجة التي لديك حول ما يجب أن تكون عليه
تم تمثيل الدراما "" كان ينبغي "" ؟
2. للعثور على المطالب الإدمانية الأعمق، اسأل نفسك: " إذا كانت الأشياء" .
أذهب بالطريقة التي أريدها ويتم تحقيق النموذج المبرمج الخاص بي، على ماذا أحصل؟ "
" إذا لم أحصل على ما أريد، ونموذجي للكيفية التي ينبغي أن تكون عليها الأمور لن يكون كذلك
مكتمل، ماذا يعني ذلك بالنسبة لي؟ " " كيف أشعر تجاه نفسي؟ "
3. حدد الآن طلبك أو طلباتك الرئيسية التي تسبب الإدمان عن طريق السؤال
نفسك: " في هذه الحالة، ما الذي أطلبه بالتحديد بإدماني؟ "

" ما الذي أعتقد أنني يجب أن أملكه لكي أكون سعيدًا؟ "
الخطوة 3: اختر عبارات إعادة البرمجة الخاصة بك.
1. هل ترى كيف أن هذا الإدمان يجعلك تتصرف كالروبوت الذي يستجيب
تلقائيا؟
2. هل ترى كيف تتسبب في معاناة نفسك بسبب هذا الإدمان؟
3. هل يمكنك رؤية نمط المعاناة المتكرر الذي يعاني منه هذا الإدمان
خلقت في حياتك؟
4. هل اكتفيت من المعاناة؟ هل أنت على استعداد للتخلي عن الطلب؟
إذا لم يكن الأمر كذلك، فتأكد من أن الطلب الذي اخترته هو ما هو حقيقي
يزعجك في هذا الموقف وكرر الخطوة الثالثة.
5. لتغيير البرمجة القديمة، اختر واحدة أو اثنتين قصيرتين وبليغتين
إعادة برمجة العبارات التي تتعارض مع متطلبات محددة. وهكذا ل
إبطال طلب الموافقة عبارة " لا أحتاج للموافقة "
سيكون من المناسب. لمواجهة الطلب بعدم ارتكاب الأخطاء، " أنا
لا يجب أن أرفض نفسي إذا ارتكبت أخطاء " فهذا سيساعد. يجب عليهم
أشعر بالحق عندما يقال بسرعة وبكثافة.
6. استعد لإعادة البرمجة من خلال إعادة تشغيل المشهد وإعادة تجربتك
العواطف. تواصل حقًا مع المعاناة التي يعاني منها إدمانك
تسبب لك ومع تصميمك على التحرر. دع طاقتك تبني
من أجل حملة نحو الحرية!
الخطوة 4: التركيز على إعادة البرمجة.
1. أغمض عينيك. خذ عشرة أنفاس عميقة وسريعة. شد عضلاتك.
بناء كل الطاقة العاطفية ما تستطيع.
2. ثم أعد البرمجة بكثافة وقوة. كرر إعادة البرمجة الخاصة بك
عبارات ذات تصميم على مستوى القناة الهضمية حتى تشعر أنها قد نقرت
في الكمبيوتر الحيوي الخاص بك.

3. للحصول على رؤى مفيدة، اقرأ "المسارات الاثني عشر" بصوت عالٍ وانظر إلى
مراكز الوعي التي تستخدمها.
4. ضع نفسك مرة أخرى في نفس المشهد، ولكن هذه المرة مع البرمجة الجديدة
في عملية. أعد تأكيد البرمجة الجديدة من خلال تصور نفسك
الاستجابة للموقف باستجابات ومشاعر إيجابية جديدة مبنية على ذلك
على برمجتك الجديدة. أكد من جديد أنه يمكنك التحرر من القديم
البرمجة - حرية أن تكون كما تريد حقًا لكي تستمتع بالجميع
من حياتك.

الفصل 15

تقنيات التركيز على الوعي

هناك مواقف ومهارات أساسية تزيد من فعالية
تركيز الوعي. وسوف يناقش هذا الفصل الأمور العملية التي من شأنها
تساعدك على استخدام هذه الطريقة لإعادة برمجة الإدمان.
ولكن أولا دعونا نراجع
الخطوات الأربع لتركيز الوعي:
1. اكتشف المعاناة.
2. حدد الإدمان.
3. حدد عبارات إعادة البرمجة الخاصة بك.
4. ركز وعيك على إعادة البرمجة.
مع وضع هذه الخطوات في الاعتبار، إليك الطرق التي يمكنك من خلالها تحسين أداءك
الفعالية عند استخدامك لهذه الطريقة الخامسة:
5. رحب بالأشخاص والمواقف التي يمكن أن تساعدك على أن تصبح واضحًا
وتدرك بشدة إدمانك.
عادةً ما تقوم بحماية نفسك بعناية من الأشخاص الذين " لا يمكنك تحملهم ". "
أنت تركض في الاتجاه الآخر عندما تمنحك الحياة علاقة تقلقك.
عندما تبدأ العمل على نفسك من خلال طريقة الوعي
بالتركيز، لا تحاول أبدًا التراجع عن أي شخص أو أي موقف في الحياة
طالما أنه يجعلك على علم بإدمانك. لكم الترحيب والتكريم

هذا الوضع، لأنه يوفر لك مدخلات مستمرة من الخارج
عالم يجعلك واعيًا بالبرمجة العاطفية التي يجب أن تتغير فيها
من أجل رفع مستوى وعيك. طريقة تركيز الوعي
لا يمكن استخدامها عندما تكون مسالمًا وهادئًا ومحبًا. لا يمكن إلا أن يكون
تستخدم بفعالية في تلك اللحظات التي تكون فيها برمجتك العاطفية موجودة
يخلق بداخلك مشاعر الازدواجية والانفصال ويدمر ذاتك
القدرة على الحب.
كل ما تقوله لنفسك في هذا الوقت هو أمر بالغ الأهمية. فليكن متأكد من
إلقاء اللوم على كل ما تبذلونه من التوتر على البرمجة الإدمانية الخاصة بك.
يجب عليك تغيير الطريقة التي تتحدث بها مع نفسك عن مواقف حياتك لذلك
أنك لم تعد تلمح إلى أن أي شيء خارجك هو السبب المباشر
من تعاستك. بدلًا من أن تقول: " جو يجعلني مجنونًا "، قل: " أنا أغضب" .
نفسي غاضب عندما أكون بالقرب من جو. فبدلاً من أن تقول: " مريم تزعجني " .
عندما تتأخر، " قل، " بعدم الحضور في الوقت المحدد، مريم باستمرار
يذكرني بأنني مدمن على الالتزام بالمواعيد. " وهذا يمكّنك من استخدام
طريقة الوعي: التركيز على التخلص تدريجيًا من هذا الجزء من جسدك
البرمجة التي تجعلك متوترًا عندما لا يتوافق شيء ما توقعاتك.
من المهم أن تكون محددًا ودقيقًا للغاية عند استخدام الوعي
التركيز على إعادة برمجة مستويات اللاوعي لديك. مهما قلت لنفسك
عندما تكون منزعجًا عاطفيًا سيلعب دورًا في البرمجة التي ستفعلها
سوف تضطر إلى التعايش معها في المستقبل. إذا ارتكبت الخطأ التقليدي المتمثل في
بإلقاء اللوم على العالم الخارجي، فإنك ببساطة ستعزز إدمانك. اذا أنت

قل أشياء تفصلك عن العالم الخارجي مثل " الرجال هم" .
رهيب، " " النساء فظيعات " ، سوف تبرمجين نفسك بطريقة ما
سيؤدي ذلك إلى تنفيرك بدلاً من توحيدك مع العالم. اذا واصلتم
عندما تتحدث إلى نفسك بهذه الطريقة، قد تصاب بالسخرية
السرطانية - و
وهذا بالتأكيد لا يعمل على تحقيق الحب والوحدة. العالم هو ما
هو عليه
- لماذا تضايق نفسك من ذلك؟ بدلًا من القول: " المدن هي".
إنه لأمر فظيع، " قل لنفسك، " يجب أن أحرر نفسي من هذا
الجزء مني."
البرمجة العاطفية التي تجعلني أشعر بالانزعاج عندما أواجه
أشياء معينة
في المدن. بمعنى آخر، يجب أن تتوقف عن إخبار نفسك بأن
السبب وراء ذلك
إن توترك وتعاستك " هناك " - عندما تكون حقيقة
المهم هو أن برمجتك الداخلية هي التي تحافظ عليك باستمرار
متوتر. عندما تقوم بإعادة برمجة الإدمان، عندها يمكنك اختيار
القيام بذلك
استثمر طاقتك في تغيير الأشياء بالطريقة الأكثر فعالية - وتوقف
وضع الطاقة في الأشياء التي لا يمكنك تغييرها.
ما تقوله لنفسك بشعور في هذا الوقت الحاسم عندما تكون
عاطفيًا
الانزعاج أمر حيوي في البرمجة. يمكنك برمجة نفسك لتكره
الجميع
من خلال إخبار نفسك مرارًا وتكرارًا عندما تكون منزعجًا، "
الجميع في الخارج ليخرجوا".
أنا. " يمكنك برمجة هذا في عقلك بإحكام شديد بحيث يغير
عقلك
تصور كل شخص تراه. إذا كنت تريد أن تحب الناس، يمكنك
استخدام هذا
فرصة لوضع " حب البرمجة". " فقط قل لنفسك: " لقد سئمت
من ذلك
كونها خارج كل شيء. أريد أن أتعلم أن أحب الجميع - لا مزيد
من الازدواجية
الانفصال بالنسبة لي. يجب أن أتعلم كيف أحب دون قيد أو
شرط - بدون
حفز. "

عندما يكون الناس منزعجين عاطفياً ويخبرون أنفسهم باستمرار تنفر الأشياء، فإنها تبرمج نفسها مباشرة إلى العصاب أو الذهان.
عندما تكون منزعجًا عاطفيًا وتستغل هذه الفرصة لبرمجة نفسك بالطرق الإيجابية لعيش الحب، يمكنك القضاء على نقاط الضعف لديك
مبرمجة في الماضي.
لتلخيص الأمر: عندما تكون منزعجًا، من المهم أن تكون دقيقًا للغاية
وضع اللوم على تعاستك حيث ينتمي بالضبط. لك
المشاكل ليست في العالم الخارجي. هم التفاعل بين الخاص بك
داخل البرمجة والحقائق هنا والآن لجسمك وعقلك و
الناس والمواقف خارجك. وبما أن الحقائق الخارجية هي فقط قابلة للتغيير إلى الحد الأدنى بواسطتك، سعادتك تعتمد على تركيزك
على تغيير ما يمكنك تغييره - برمجتك العاطفية
يجعلك متوترًا تلقائيًا عندما لا يرقى العالم إلى مستوى احتياجاتك التوقعات. اغتنم كل لحظة من الغضب والاستياء والقلق والإحباط،
القلق أو الغيرة أو الخوف كفرصة ثمينة لبدء التحدث مباشرة معه
نفسك، حتى لا تشعر بالتوتر بعد الآن مهما حدث في
العالم من حولك.
ابحث عن العبارات والأفكار التي تولد أقوى المشاعر
عندما تكون منزعجا.
إذا كنت ترغب في استخدام طريقة تركيز الوعي للحصول على مدى الحياة من برنامج الإدمان، فمن المهم البحث عن كل ما عبارات وأفكار تزيد من حدة مشاعرك المضطربة. اجبر نفسك على ذلك
تجربة عواطفك بأقوى طريقة. قل لنفسك مثلا
" لقد سئمت وتعبت من الغضب طوال الوقت. من الجحيم أن تكون آليًا
الروبوت الذي يثير بغباء هذه الانفعالات العاطفية السخيفة. أريد أن أتحرر من
كل هذه البلاهة. من السخافة أن أكون مخنوقًا بكل هذا. "
كن دقيقا. على سبيل المثال، إذا كانت الغيرة هي مشكلتك، فقل لنفسك: " لا أفعل ذلك " .

تريد أن تكون محاصرا في مشاعر الغيرة مرة أخرى إلى الأبد. " ادخل في المحاصرين
الشعور واستمر في البحث عن العبارات التي تثير مشاعر قوية. عندما انت
ابحث عن عبارة تزيد من حدة مشاعرك وتجعلك تبكي، استمر في تكرارها
مرارا وتكرارا حتى لم يعد يجلب استجابة. البحث عن عبارات أخرى و
لبسها. ثم يعودون مرة أخرى ليختبروا قدرتهم على إطلاق شرارة قوية
العواطف.
تذكر أنك يجب أن ترغب حقًا في القيام بذلك. عند إعادة البرمجة، لا تفعل ذلك
تتردد في الصراخ على نفسك، أو الضرب على الوسادة، أو الضغط على قبضتيك وأسنانك، أو
دق على السرير أو الطاولة، أو افعل أي شيء آخر ينبه غرورك ونفسك
عقلك العقلاني أنك عازم بشدة على تغيير رأيك
برمجة. تذكر أن العديد من هذه الإدمانات كانت فعالة
في حاسوبك الحيوي لمدة عشر أو عشرين أو ثلاثين سنة أو أكثر، وسوف يستمر الأمر كذلك
خذ الكثير من التصميم واعمل من جانبك لإعادة برمجتها
حتى لا تنزعج تلقائيًا بعد الآن من مواقف معينة.
من المهم استخدام عبارات إعادة البرمجة التي تشعرك بأنها مناسبة .
يجب أن تمثل عبارات إعادة البرمجة رؤى جديدة اكتسبتها منذ فترة
فحص نفسك والوضع الذي وجدته مزعجًا. باستخدام الممرات أو مراكز الوعي، قد تدرك ذلك
على سبيل المثال، أن التعرض للانتقاد لا يمثل في الحقيقة تهديدًا لك أو ضارًا بأي حال من الأحوال
طريق. قد تبدأ في إدراك النقد باعتباره تغذية راجعة قيمة، وهو ما قد يحدث
تساعدك على تحسين أدائك. لتعزيز هذا الموقف الجديد تجاه النقد وجعله جزءًا دائمًا من برمجتك، فهو أمر ذو قيمة
أعد برمجة نفسك باستخدام عبارات مثل " النقد مفيد حقًا، وليس كذلك".

ضار " أو " يمكنني الترحيب بالنقد " أو " لست بحاجة إلى اتخاذ موقف دفاعي
عندما ينتقدني شخص ما. "
إذا كنت تستخدم عبارات إعادة البرمجة التي لا " تشعر بأنها على ما يرام " أو أنك لا تشعر بذلك
صدقني، قد تجد نفسك تواجه مقاومة متزايدة
كما تستخدم هذه العبارة. بدلاً من الشعور بالارتياح والحرية والمزيد من الثقة
إذا قمت بإعادة برمجة نفسك، فقد تشعر بالتوتر والانزعاج بشكل متزايد. إذا كان الأمر كذلك، فهو كذلك
من الأفضل أن تستمع إلى الحجج التي يطرحها عقلك لمعارضتها
عبارة إعادة البرمجة واستخدم الطرق الأخرى أو كرر الإجراء في الصفحتين 98 و99 (منقذ للحياة) للحصول على رؤى إضافية. من الممكن ان تكون
أنت لست مستعدًا للتخلي عن طلب معين. قد تقوم بتغيير إعادة برمجة العبارة قليلاً إلى عبارة أكثر ملاءمة لك.
وبالتالي، إذا لم تكن عبارة " ليس من الضروري أن يكون لدي حبيب " تبدو صحيحة، فيمكنك تجربة " ليس لدي حبيب " .
"أحتاج إلى فلان لكي أكون سعيدًا " أو " لا أحتاج إلى الشعور بالألم عندما لا أكون معي" .
كذا و كذا. "
لا تتقدم على نفسك في مساحة زائفة. انتظر حتى تشعر حقا على استعداد للتخلي عن الطلب أو طريقة غير بناءة للرد على الموقف.
عندما تدرك أنك لا تحتاج حقًا إلى شيء اعتقدت أنك تحتاجه، ستجد أنه من الأسهل التخلص من الطلب الإدماني عليه. عندما يكون لديك
رأيت بوضوح عبثية البرمجة القديمة الخاصة بك، وإعادة البرمجة الفعالة
العبارات سوف تأتي لك تلقائيا.
فيما يلي بعض نماذج تعليمات إعادة البرمجة لجهاز الكمبيوتر الحيوي الخاص بك
قد تجد من المفيد:
" الحياة هي معلمتي. "
" أنا لست برمجتي المسببة للإدمان. "
" أنا محبوب. "
" أنا سيد حياتي. "

" لست بحاجة للسيطرة على الناس. "
" يمكنني قبول ما هو موجود. "
" أنا لا أحتاج إلى موافقة الآخرين . "
" لا بأس أن ترتكب خطأً. "
" لا بأس أن أكون أنا. "
" لست بحاجة للاختباء. "
" ليس لدي شئ لأخافه. "
" يمكنني أن أترك وأكون كذلك. "
" أنا أحب نفسي. "
" لا بأس أن أجعل من نفسي أضحوكة في الأماكن العامة. "
" العقل العقلاني - توقف عن إرسال هذه الأشياء لي. "
" انا اكتفيت. "
" أنا أقبل وجودي هنا والآن. "
" ليس من الضروري أن أرفض نفسي عندما أكون غاضبًا (أيهما ينطبق)، قم بذلك
خطأ، أشعر بالغيرة، لست محبًا. "
" لا بأس أن أكون على حق حيث أنا. "
" أنا أتحرر. "
" ليس من الضروري أن أكون روبوتًا. "
" لا يجب أن أكون متوترًا عندما يحدث هذا. "
" لست مضطرًا للانخراط في برامجه. "
" يمكنني أن أحبه/ها كما هو/هي. "
" كل شيء في الولايات المتحدة. "
" لا أحتاج (أيًا كان ما ينطبق) خارج القبول، الاستحسان، الاحترام، الحب،
اهتمام خاص، الحب الرومانسي، العلاقات الوثيقة، السيطرة، التلاعب،
أن تكون مدمنًا، أن تكون خائفًا. "

اصنع عباراتك الخاصة لتناسب موقفك. عندما تصبح خبيرا في إعادة البرمجة، قد تتفاجأ بفعاليتها. مع المثابرة والإصرار، يمكنك إعادة برمجة كل إدماناتك - مهما كانت الطريقة طويلة الأمد أو مدى قوتها.

في جلسة واحدة لتركيز الوعي، لا يمكنك مسح كل ما لديك برمجة غير مرغوب فيها من السنوات الماضية لأنك عادة ما تكون منزعجًا

حول شيء واحد فقط في كل مرة. يمكنك فقط إعادة برمجة ما يتم صنعه
أنت مستاء هنا والآن. لذا تحدث مع نفسك تحديدًا فقط عن
المشكلة التي تجعلك تشعر بالسوء الآن. لنفترض أنك اعتمدت عليه
شخص لمساعدتك ونسي أن يفعل ما وافق على القيام به. لديك
أغضبت نفسك. تحدث الآن مع نفسك تحديدًا عن هذا الموقف: " أنا
لا يجب أن أشعر بالغضب عندما أشعر أن الناس لا يلتزمون بالاتفاقيات. " " أنا
لا أحتاج أن أضع نفسي في كل هذا الاضطراب. " " ليس على الناس أن يفعلوا ذلك
ترقى إلى نماذجي. " " يمكنني الاستمتاع بما لدي. "
تحدث بدقة شديدة مع نفسك، عن المشاعر التي تشعر بها عندما تكون كذلك
الانزعاج هي المشاعر التي سيتم برمجتها إلى حد ما في داخلك
مستقبل. قل أشياء مثل: " يمكنني إعادة برمجة هذا الإدمان. لا أحتاج أن أحصل عليه
متوترة على هذا الوضع. إنها فقط برمجتي التي تصنعني
متوتر. يمكنني تغيير تلك البرمجة. تلك البرمجة لا تخدمني
بأي طريقة. لا أحتاجه في أي شيء. لا أحتاج إلى التمسك بذلك
رد فعل عاطفي. الحب هو أكثر أهمية. أنا أخلق هذه المعاناة في عقلي. كل شيء في ذهني. "
كوسيلة لاستكشاف معاناتك (الخطوة 1)،
قد ترغب في تشغيل برامجك القديمة بوعي.
من المفيد التمييز بين تنفيذ البرمجة القديمة والإنشاء
برمجة جديدة. عندما تسترجع بوعي موقفًا مزعجًا و
أصرخ: أنا أكرهك، أنا أكرهك! " مع النية الكاملة للتخلص من هذا
القمامة من عقلك، أنت لا تعزز البرمجة السلبية؛ أنت
تحرر نفسك منه. كلما غرورك وعقلك العقلاني
تبرير المشاعر السلبية تلقائيًا، فإنك تميل إلى إدامتها. لكن عندما
أنت تعيش مرة أخرى موقفًا مزعجًا وتفرغ مشاعرك بوعي
وبغرض التخلص منها، فإنك تساعد على تحرير نفسك من الإدمان
برمجة. قد يتلقى الكمبيوتر الحيوي الخاص بك برمجة جديدة وبناءة
بسهولة أكبر عندما يتم تشغيل البرمجة القديمة بوعي

وينظر إليها على أنها غير ضرورية. التفريغ الواعي للبرمجة الإدمانية
يمكنه توليد طاقة قد تكون مفيدة في الاستعداد للوعي التركيز.
قد يكون من المفيد إعادة تجربة السبب الذي كنت تخبر نفسك به
لك لتوليد هذه المشاعر المنفصلة. ربما تكون قد خلقت الخوف من خلال
تقول لنفسك: " سيكون أمرًا فظيعًا إذا فشلت في هذا الاختبار. ربما الحزن
لقد تم إنشاؤها من خلال إخبار نفسك: " لا أستطيع تحمل العيش بدون جين". انا اشعر
وحيد تماما. الغضب يتولد من أفكار مثل: ليس له الحق في علاجي
من ذلك الطريق. من يعتقد أنني؟ يمكنك إعادة عيش الموقف بالكامل من خلاله
التعبير عن كل هذه العبارات المولدة للعواطف بكثافة كاملة أثناء وجودك
وفي نفس الوقت تدرك بوضوح أنك مجرد تفريغ قديم
البرمجة (مثل التخلص من القمامة). اللعبة هي أن نرى من خلال ذلك
وتطوير طرق جديدة وأفضل للاستجابة لمثل هذه المواقف.
قم بزيادة قوة استجاباتك العاطفية.
إن الاستخدام الفعال لطريقة تركيز الوعي يتطلب منك ذلك
توليد أقوى العواطف ما تستطيع. افعل كل ما بوسعك ل
زيادة الجهد الكهروكيميائي لاستجابتك العاطفية. معظم
لقد تمت برمجة إدمانك بداخلك من خلال المعاناة والألم. واحد
طريقة إعادة برمجتها هي استخدام التوتر المرتبط بـ
مشاعر أقوى. قد تكون قادرًا على التخلص من إدمان قوي مدى الحياة
وقت قصير - إذا، وفقط إذا، يمكنك بناء شدتك العاطفية. لو
لا يمكنك الدخول في مشاعرك بقوة وبشكل مستمر، فقد يستغرق الأمر ذلك
أشهر أو سنوات لإعادة برمجة الإدمان.
ابكي قدر الإمكان، فالبكاء يساعدك على إعادة البرمجة بشكل أسرع. بالرغم من
البكاء ليس ضروريًا، فقد يكون أسهل طريقة لزيادة حدته

اللازمة لإعادة البرمجة بسرعة. بينما تبكي، استمر في إخبار
نفسك: " لا أفعل " .
يجب أن أزعج نفسي بهذا. لا أحتاج لفصل المشاعر. أستطيع أن
أكون
خالية من هذا الطلب. ليس علي أن أتمسك. كلما طال بكاءك
وتركيزك
كلما زاد وعيك بالقضاء على الإدمان، زادت قدرتك على ذلك
القضاء بشكل فعال على البرمجة التي تجعلك منزعجا من ذلك
حالة معينة في حياتك
ليس من الضروري البكاء من أجل إعادة البرمجة، ولكنه يسرع
العملية.
بما أن الكثير من برمجتك العاطفية قد وُضعت فيك من خلال
الصدمة،
الألم والبكاء والمعاناة، تذكر أن ذلك يساعد على البناء الواعي
ألمك الحالي وبكائك ومعاناتك حتى تتمكن من القضاء على هذا
بسرعة
برمجة.
لا تدع أي شخص أو أي من أفكارك تهدئك. توقف فقط عندما
لا يمكنك إبقاء المشاعر مضطربة لفترة أطول. يمكن أن يكون
مفيدًا ل
اجعل معك شخصًا يسمعك بهدوء، لكنه لا يقول شيئًا. معظم
الناس عندما يكونون مع شخص يبكي سيقولون: " كل شيء
سينتهي."
يكون كل الحق. " دعنا نجفف دموعك " ، أو يقترحون نوعًا من
التحويل.
لكن هذا يمنعك من استخدام طريقة تركيز الوعي للحرق
اخرج البرمجة على مستوى اللاوعي التي تجعلك تعاني. إذا بدأت
عند القيام بالأشياء، سوف تستخدم حواسك وعقلك العقلاني
لخنق الأمور
مشكلة. سوف يجعلك تشعر بالرضا مؤقتًا ولكنه سيتركك في
قبضة البرمجة التلقائية الخاصة بك عندما تظهر مواقف مماثلة
في
مستقبل. يجب على أي شخص معك أن يفهم ما تفعله. هي
أو يجب عليه ببساطة أن يختبر اهتزازاتك ويشجعك على ذلك
بصمت
يبكي. افعل كل ما هو ممكن لزيادة شدتك العاطفية. الى متى
إذا قمت ببناء الكثافة العاطفية، فلديك فرصة عظيمة لذلك

أعد برمجة إدمانك حتى لا تزعج نفسك عاطفيًا بعد الآن
عندما تحدث أشياء معينة في العالم الخارجي.
قم بتطوير الثقة التي يمكنك أن تكون سيدها تمامًا
نفسك.
استمر في إخبار نفسك أنك برمجت نفسك منذ سنوات عديدة، وذلك
يمكنك إعادة برمجة ما قمت ببرمجته. تذكر أنك فعلت كل شيء
لنفسك. أنت لست في قبضة قوى خارجة عن إرادتك! كل شيء في
عقلك. من خلال طريقة تركيز الوعي، يمكنك أن تكون
سيد عقلك. أنت كائن مثالي – وعي واعي خالص.
مشكلتك الوحيدة هي أنك وقعت في قبضة أشياء كثيرة جدًا
أنت تقول لنفسك أنه يجب عليك أن تكون سعيدًا. أنت تضع الكثير
الظروف على العالم الخارجي التي لا يستطيع (والناس فيه) أن يحتملها
يقابل. أنت مرتبط بالثقافة. لقد برمجت نفسك مع كل هذه
الإدمان والمتطلبات والتوقعات - ويمكنك إعادة برمجة نفسك.
عندما تقوم بإعادة برمجة إدمانك، تصبح حرًا مدى الحياة.
كل سعادة وجمال العالم سيكون لك.
لا يهم إذا شعرت أن كل ما جربته في الحياة قد فشل. هو - هي
لا يهم ما هو الجحيم الذي أنت فيه في هذه اللحظة. إذا كنت كذلك
معًا بما يكفي لقراءة كتاب عن طريق الحب الحي إلى الأعلى
الوعي، يمكنك استخدام طريقة تركيز الوعي. أنت
احصل على كل ما تحتاجه للعمل على نفسك ويمكنك ذلك بشكل إيجابي
أعد برمجة نفسك للتخلص من كل المشاعر الجهنمية التي تمنعك من ذلك
استمتع بحياتك بشكل مستمر.
لن تختفي إدمانك المدعوم بالعاطفة في المرة الأولى التي تستخدم فيها
طريقة تركيز الوعي، ولكن مع كل تطبيق متتالي للطريقة
الطريقة سوف تغير الإدمان تدريجياً إلى تفضيل. معقد
الإدمان (مثل الإدمان على الجنس) له العديد من مسببات الإدمان المختلفة
سيتطلب ذلك جلسات منفصلة من التركيز على الوعي. اصبر و

امنح نفسك الوقت للحصول على النتائج. ليس من المفيد أن نقول أو نفكر في شخص مضطرب
لحظة، " إعادة البرمجة هذه لا تعمل. " يمكنك برمجة الخاص بك إعادة برمجة لا تعمل! بدلًا من ذلك، قل أو فكر: " ببطء، ولكن بثبات، أنا كذلك
التحرر من هذه المحفزات العاطفية. " أنت تضع هذه الروابط العصبية فيها
راسك وبالإصرار تقدر تخرجهم.
يقدم لك طريق الحب الحي إلى الوعي الأعلى خمس طرق
التي تم تصميمها لتمكين جميع أنواع الأشخاص من إعادة برمجة جميع أنواع و
شدة الإدمان. إذا كنت ترغب في تسريع رحلتك إلى أعلى
الوعي، والعمل بجد لتطوير أقصى قدر من المهارة في استخدام كل من
خمس طرق. ستجد بعد ذلك أن الكمبيوتر الحيوي الخاص بك سوف يقوم بذلك تلقائيًا
حدد الطريقة المثالية لكل مشكلة إعادة برمجة.
في البداية قد تكون مفتونًا بفهم طريقة عمل جهازك
الوعي من وجهة نظر المسارات الاثني عشر، السبعة
المراكز والطرق الخمس. يمكنك بعد ذلك الدخول في الاستخدام الواعي
هذه الأدوات بطريقة دقيقة بدقيقة. والغرض من هذه الأدوات هو تمكنك من الاستماع إلى حداثة الحياة - خالية من التشوهات التي تسببها
عن طريق الإدمان. عندما يبدأون في العمل من أجلك، ستبدأ حياتك في التحسن
خارج.
تعلم كيف تستمتع بحياتك! ما عليك سوى استخدام الأساليب عندما تكون على علم ببعضها
التوقعات في حياتك التي لا تتناغم مع ما هو موجود هنا والآن.
بمعنى آخر، يمكنك استخدامها لاستكشاف الأخطاء وإصلاحها - وبقية الوقت
أنت هنا تستمتع بفعل ما تريد. والغرض الرئيسي من هذه
الأدوات هي مساعدتك على التوقف عن القيام بهذه الأشياء التي تفرقك عن الآخرين
الناس والعالم من حولك - لقبول وحب بعضهم البعض والتدفق
في ذلك الفضاء حيث يوجد فقط " نحن " -- هنا -- الآن.

الفصل 16
مضاعف الوعي الفوري
يمكن أن يساعدك مضاعف الوعي الفوري في تجنب العديد من مشكلاتك
الإدمان. في معظم الأحيان توسع كبير في وعيك
يتطلب الكثير من العمل الداخلي المستمر، ولكن هناك طريق مختصر واحد من خلال
الغابة التي يمكن أن يطلق عليها مضاعف الوعي الفوري. منذ الوعي والحب مترادفان، قد تعتبر هذا أيضًا
لحظة الحب مضاعف.
فيما يلي التوجيهات اللازمة لإجراء توسع فوري كبير لملفك الوعي:
قم بتوسيع حبك ووعيك وتعاطفك المحب
من خلال تجربة
كل ما يفعله أو يقوله الجميع كما لو كنت قد فعلت أو قلها.
عندما تستخدم مضاعف الوعي الفوري هذا، سوف تلعب دورًا برمجة معينة في الكمبيوتر الحيوي الخاص بك والتي قد لا تستخدمها بشكل واعي
الآن في الرد على تصرفات وأقوال الآخرين. أنت عادة
على علم ببعض الأسباب والمشاعر الداخلية التي تفسر ما أنت عليه
يفعل. ولكن عندما ترى سلوكًا مشابهًا لدى شخص آخر، فإنك عادةً ما تشعر بذلك
قم بتفسيرها ببرمجة مختلفة تستخدمها لتجربة الأفكار والأفعال الخاصة.
وهذا يقودنا إلى مثل هذه الإقترانات النفسية مثل،
" أنا حازم، وأنت عنيد، وهو عنيد. "
" أنا صريح، وأنت صريح، وهو وقح. "
" أنا أستمتع بطعامي، أنت تأكل أكثر من اللازم، فهو شره. "
" أقوم أحيانًا بتصحيح الناس لمصلحتهم، أنت كذلك تمامًا جدلي، لديه مزاج رهيب. "
في جميع الحالات المذكورة أعلاه، كان من الممكن أن تكون الإجراءات الخارجية هي نفسها،
لكن البرمجة التي تستخدمها لتفسير الموقف بالكامل مختلف.
الغرض من مضاعف الوعي الفوري هو تذكيرك باستخدام

نفس البرمجة في إدراك وتفسير أفعال وأقوال
الأشخاص الآخرين الذين تستخدمهم في فهم أفعالك وكلماتك. لو
أنت ببساطة تؤخر ردك على كل موقف لفترة كافية لتشغيله
ومن خلال البرمجة التي تحجزها لنفسك، قد تجد أن لديك
سوف تتضاعف القدرة على فهم وحب الآخرين على الفور. ربما
قد تكون
قادر على تجاوز البرمجة القديمة ببساطة وتركها تتلاشى تدريجيًا
من الإهمال. تبدأ في إدراك أنك ربما ستشعر وتقول
نفس الأشياء التي يفعلها الآخرون ويقولونها إذا كان بإمكانك
الوقوف
أحذيتهم ويرون الأشياء من وجهة نظرهم.
لاستخدام مضاعف الوعي الفوري، فإنك تغذي الموقف بوعي
من خلال البرمجة التي تستخدمها عند بلورة تصورك
بمشاعرك وأفعالك. في كثير من الحالات يمكن أن يتضاعف هذا
على الفور
إدراكك وحكمتك في الاستجابة بقبول ومحبة
الجميع من حولك. في كل مرة تشعر فيها بالغضب أو الغضب،
تكون كذلك
ببساطة تنفر نفسك من شخص آخر ربما يفعل ذلك بالضبط
نفس الشيء الذي فعلته آلاف المرات - والذي قد تفعله
لقد قبلت بالكامل في نفسك.
لنفترض، على سبيل المثال، أنك طلبت من شخص ما أن يفعل
شيئًا لك وله
يجيب بطريقة غاضبة: لماذا لا تفعل ذلك بنفسك؟ عندما هذه
تأتي الكلمات من خلال أعصابك السمعية ويتم تغذيتها في
المترجم
أجزاء من جهاز الكمبيوتر الحيوي الخاص بك، فمن المحتمل جدًا
أن تواجه تهديدًا
مركز الطاقة الخاص بك. هذه هي النقطة التي تستخدم فيها
Instant
مضاعف الوعي. يمكنك أن تقول لنفسك: " لقد كان هناك الكثير
الأوقات التي كنت أشعر فيها بالانزعاج عندما يطلب مني شخص
ما أن أفعل شيئًا ما.
ربما كنت مشغولا. ربما شعرت أنه يمكنهم القيام بذلك بشكل
أسهل وأفضل من ذلك
أنا، ولا ينبغي لهم أن يسألوني في المقام الأول. أو ربما كنت
متعبا.

ربما كان إدماني في تلك اللحظة يمنعني من حبهم
يكفي أن تريد أن تكون مفيدًا. يمكنني أن أقدم لنفسي عشرات الأسباب لذلك
عدم الرغبة في مساعدة الناس عندما يُطلب مني ذلك . "
عندما تستخدم مضاعف الوعي الفوري، فإنك تمنح الآخرين القدرة على
الاستفادة من كل الفهم الداخلي الذي تستخدمه لتسامح نفسك عندما
أنت تستجيب بطريقة تنفير. وذلك بدلاً من أن تغضب متى
إذا رفض شخص ما المساعدة، يمكنك استخدام مضاعف الوعي الفوري للقيام بذلك
تصورها من منظور أوسع يتيح لك قبولها وحب الشخص.
يساعد هذا على تحريرك من البرمجة الثنائية المستخدمة من أجلها
إدراك تصرفات الأشخاص " الآخرين " .
يساعدنا مضاعف الوعي الفوري على إدراك أنه لا يوجد " آخرون "
في هذا العالم. لقد شاركنا جميعًا نفس المشاعر ونفس المشاكل
يهيمن عليها أمننا، وإدماننا على الإحساس والسلطة، و
نفس الاحتياجات للحب والوحدة. عندما نختبر هذا مع هنا والآن
الوعي، هل يمكن أن نشعر بأي شيء سوى الحب والقبول للجميع
الاخوة والاخوات؟
الفصل 17
عقلك العقلاني
بالنسبة لمعظم الناس، الحياة هي ساحة معركة بين العالم الخارجي والعالم الخارجي
الأمن والإحساس والغرور الذي يهيمن عليه السلطة. لتجربة جمال
في الحياة، من الضروري أن يعود عقل المرء إلى الهدوء اللطيف الذي اعتاد عليه
يستمتع الأطفال الرضع بمعظم الوقت. لتقدير حياتك باستمرار من
مراكز الوعي الرابع، أو الخامس، أو السادس، ليس عليك تدريبها
نفسك لدرجة أن الأفكار لا تحدث بشكل عفوي وهناك

لا يوجد تيار عشوائي من الوعي. ومع ذلك، فإن الإلحاح، والحدة، و
يجب إبطاء إصرارك على تدفق أفكارك إلى وتيرة أ
نسيم خفيف جدًا يحرك أوراق الشجرة بلطف - بدلاً من القوة،
الرياح العاصفة التي تضرب وتثني الفروع ذهابًا وإيابًا.
عندما ولدت، كان لديك عدد قليل جدًا من المطالب المدعومة بالعاطفة. بعض
كان الحليب عند الجوع هو الحليب الرئيسي. منذ ذلك الوقت، قمت بالبرمجة
نفسك مع مئات ومئات من المطالب المدعومة بالعاطفة التي
لا علاقة لها بالحفاظ على حياتك من الناحية الفسيولوجية. اغلب هذه الاشياء
تهتم الإدمان بالرقص الاجتماعي المتمثل في عيش الأدوار المختلفة
نحن نعلق أنفسنا عاطفيا. نموذج إدماني مدعوم بالعاطفة أو
التوقع يشبه البالون المنفوخ الذي تحتفظ به معك دائمًا
عليك أن تحرس باستمرار لمنع أي شخص من فرقعته. بينما الخاص بك
الأنا مشغولة بمحاولة حمايتك عن طريق الخطأ من خلال تشغيل ملفك تلقائيًا
المخاوف الأمنية، والأشواق الحسية، وغضب القوة، عقلك العقلاني
يبتعد محاولًا القيام بدوره في دعم الأنا. ويقدم الأسباب
لماذا أنت " على حق " والشخص الآخر " على خطأ". " إنه يتلاعب و
مخططات لمساعدتك على عيش نموذج " النجاح " الخاص بك في مختلف الأدوار و
الأعمال الدرامية التي تعرف نفسك بها.
عندما تنمو نحو وعي أعلى، تبدأ في إدراك أن كل شيء
الخوف والحزن والغضب الذي تشعر به هو مجرد تعليم يعلمه العالم
يعرض عليك مساعدتك على تحرير نفسك من هذه الرقصة الجوفاء التي أنت عليها
عمل. العالم يمنحك الخبرة التي ستساعدك على التطور والتطور
نظرة ثاقبة على الطريقة الميكانيكية التي تقوم بها بأدوار الإدمان المختلفة.

كل شعور بالغربة أو الاستياء أو عدم الثقة أو الانزعاج من أي شيء
يجب أن يُنظر إلى أي شخص يفعل أو يقول على أنه تذكير بأنك لست كذلك
تلعب لعبة حياتك بوعي. العالم يقول لك ذلك
الحياة مجرد لعبة نلعبها..
وليس هناك طريقة خاصة!
إن غرورك وعقلك العقلاني يعملان في ظل البرمجة القاسية التي
هناك طريقة خاصة معينة يجب أن يكون عليها العالم والأشخاص من حولك
يجب أن تتصرف - والأمر متروك لعقلك العقلاني لوضع كل شيء في نصابه الصحيح. عندما الخاص بك
تقدم لك الحياة شيئًا لا يناسب نماذجك التي تسبب الإدمان،
تثير الأنا العقل العقلاني في سلسلة من الأفكار الملحة والمستحوذة.
في الوقت نفسه، تثير الأنا مشاعر سلبية مثل القلق أو
استياء. يبدأ قلبك بالنبض بشكل أسرع، والأدرينالين وغيره
يتم إدخال الهرمونات إلى مجرى الدم. هذا الاضطراب النفسي الجسدي
يغذي عقلك العقلاني ويثير المزيد من النشاط. إلا إذا
أنت تفهم كيف يعمل وعيك، وتتقبل هذا الاضطراب كما هو
شيء " مهم " يجب الاهتمام به لكي تصنع حياتك
عمل. عندما تصبح أكثر وعيًا، تقوم بتطوير القدرة على السماح لنفسك
العقل العقلاني يقوم بعمله دون أن يأخذك تلقائيًا إلى موجة من
الاضطراب العاطفي الذي يجعلك تحاول التلاعب والإكراه من الخارج
العالم لتناسب توقعاتك.
على سبيل المثال، عندما لا يكون لديك منظور حول أنشطة هذا الثلاثي
تتكون من برمجتك الإدمانية، وغرورك، وعقلك العقلاني،
تغضب تلقائيًا إذا انتقدك شخص ما. عندما قوتك
لم يعد مركز الوعي يعمل لتوليد استجابتك، أنت
ابدأ في اختيار ما يجب فعله وقوله عندما ينتقدك شخص ما.
قد ترغب في الاستماع بهدوء إلى ما يقولونه والتعبير عن تقديرك له

اهتمامهم بما يكفي لإعطائك الاستفادة من أفكارهم. ليس دائما
من الضروري أن توافق أو لا توافق - فقط احصل على ما يتم
تقديمه واستخدمه
ما يمكنك استخدامه واترك الباقي يمر. قد ترغب في مناقشة أو
توضيح
انتقادات الناس واقتراحاتهم. قد ترغب في أن تطلب منهم
مساعدتك
بطريقة ما - وقد يكونون على استعداد لبذل الطاقة في ما هم
عليه الآن
اقتراح. قد ترغب في إخبارهم أنك قد فكرت بالفعل
إنجاز ما ذكروه، وقمت للتو بعمل
قرار القيام بذلك بالطريقة التي قمت بها و " هذا هو المكان
الصحيح " .
هنا و الآن. وبعبارة أخرى، عندما تكون متقبلاً واعياً، بدلاً من ذلك
من فرط رد الفعل والغضب، لديك خيار في الاستجابات.
نظام الإنذار التلقائي الفوري هذا (الذي يتم من خلاله برمجةك
وغرورك و
العقل العقلاني يخلق شعورًا عاطفيًا بالإلحاح) تم تصميمه لجلبه
أسلافنا من خلال مخاطر حياة الغابة. إلا إذا كنت تواجه
حالة تنطوي على إصابة جسدية فورية أو تهديد لحياتك
عادةً ما يتم العثور على الحل الأمثل لأي " مشكلة " بشكل
أفضل من خلال تنسيق أفكارك
طاقاتك مع طاقات العالم من حولك. وأن تتدفق
بشكل متناغم في وعي " نحن " (بدلاً من وعي " أنا مقابل هم "
الوعي)، فمن الضروري أن تكون هادئًا بما يكفي للتواصل مع
البصيرة والإدراك الذي سيأتي إليك دائمًا عندما ترتقي
إدمانك على التفضيلات.
عندما تصبح أكثر وأكثر كفاءة في استخدام المسارات، تبدأ في
ذلك
انظر بوضوح إلى اللعبة التي كان يلعبها عقلك العقلاني عليك.
أنت
سوف ترى الطريقة التي يتم بها جذبه إلى الفعل من قبل كل
من مدمنك
البرمجة والأنا الخاصة بك لإنتاج سلاسل طويلة من النقد والتنفير
أفكار. وتتعلم كيفية تسمية هذه الأفكار التي تولدها عندما تقوم
بذلك
منزعجون من هذا الهراء المحض. أنت لا تقبلهم ولا ترفضهم

هم. كل ما عليك فعله هو السماح لهم بالحدوث، ومشاهدتهم، وتجربة مدى سلميتهم
لا يجب أن ننشغل بهم عاطفيًا بعد الآن. وهذا يتيح
الحكمة البديهية التي هي دائما في داخلك لتظهر.
لنفترض، على سبيل المثال، أن شخصًا ما يحثك على تغيير رأيك بشأن شيء ما
شئ ما. قد تختبر قوتك وهيبتك وكبريائك
يتم انتهاك الحدود. سيتم تنشيط عقلك العقلاني من خلالك
الأنا لإنتاج رد قوي لتدمير الشخص تمامًا
من الغباء أن أختلف معك. عندما تكون قادرًا على مشاهدة عقلك وهو يفعل ذلك
الشيء، دون إثارة مشاعر عاطفية سلبية، سيكون لديك بعد ذلك
اختيار الاستجابة التي تنتج الانقسام، وأي الاستجابة تنتج الحب و
وحدانية. عندما تعمل بمستويات وعي أقل، فلن يكون لديك أي شيء
خيار. أنت تميل إلى النطق فورًا بكل " فكرة عاجلة " تخطر على بالك
عقلك - حتى لو كان ذلك يعني مقاطعة شخص آخر. كما تنمو في
وعيًا أعلى، يمكنك ببساطة ملاحظة ما يشبه الكمبيوتر،
" النسخة المطبوعة " الآلية التي تجري في عقلك العقلاني. أنت تشاهده
كحاسة سادسة - كمجرد مدخلات حسية أخرى. من خلال رفع مستوى الخاص بك
الإدمان على التفضيلات، أفكارك لم تعد تسبب عواطفك
تشتعل تلقائيا. تبدأ لأول مرة في حياتك بالتحرر
من رقصة عقلك العقلاني.
ومن المثير للاهتمام أن نلاحظ أن هذا ليس القمع. عندما تقوم بالقمع، فإنك تفعل ذلك
لا تعبر عما تشعر به لأنك تخاف من العواقب.
يعد القمع أحد أكثر الأشياء غير الواعية والأذى التي يمكنك القيام بها
نفسك. ما نقترحه هو أن تأخذ الطاقة الناتجة عن
العاطفة وتحويل هذا إلى إعادة برمجة الإدمان إلى تفضيل.
وبالتالي فإنك لا تقمع الطاقة، ولكنك في الواقع تستخدمها بشكل بناء و
بشكل مفيد حتى لا تثير سلاسل أفكارك العقلانية مشاعرك

الغضب أو الاستياء. عندما تصبح أكثر وعيًا، لن يكون هناك أي
شيء
المشاعر السلبية لقمعها - أو حتى للتعبير عنها. تصبح مثل حرفيا
متذوق لا يستحوذ على أي طعام فحسب، بل يقوم أيضًا بالتمييز
الطريقة، يستخدم البصيرة والإدراك للاختيار بوعي. واعية
أن نعلم أن الحياة دائمًا تعمل بشكل أفضل عندما نعمل من
مكان محبب
يتيح لنا تلقي وتجربة أشخاص آخرين (بغض النظر عما يفعلونه أو
ما يفعلونه).
قل) كما لا يختلف عنا.
عندما يبدأ الكمبيوتر الحيوي الخاص بك بمعالجة جميع العناصر
المرئية والسمعية والداخلية الواردة
بيانات أخرى بطرق لا تجعلك منزعجًا ومضطربًا، تجد أن
شاشة وعيك لم تعد خاضعة لسيطرة الصراع المستمر
بينك وبين العالم الخارجي. ستتمكن بعد ذلك من الاستماع إلى
المزيد
الجوانب الدقيقة للأشخاص والمواقف من حولك. بصيرتك و
زيادة الإدراك مائة مرة. تجد أن الحكمة الكامنة لديك
(والتي لا يمكن الاستفادة منها إلا بالقدر الذي يكون فيه عقلك
العقلاني هادئًا)
يرشدك حتى تكون قادرًا على تقديم الاستجابة المثلى لكل منها
الوضع في حياتك.
الطريقة التقليدية لتهدئة العقل العقلاني هي من خلال التأمل.
معظم
تتضمن أنواع التأمل الجلوس مع العمود الفقري منتصبًا في
غرفة هادئة و
تركيز انتباهك بشكل مستمر على شيء مادي أو مفهوم عقلي
من أجل طرد الأفكار العشوائية. على سبيل المثال، يمكنك
التركيز
على تجربة التنفس الخاص بك والزفير. أو يمكنك فقط وضع
أشعل شمعة أمامك وقم بتدريب وعيك على السيطرة عليه
بشكل كامل ومستمر خلال فترة التأمل بواسطة الشمعة فقط
لهب. عندما تأتي أفكار عشوائية، مثل: " أتساءل كم من الوقت
سيستغرق هذا؟
سأحتاج إلى الحصول على نتائج فعلية " ، أو " ركبتي اليمنى لا
أشعر أنها على ما يرام " ، أنت
لا تبق مع الأفكار واسمح لها بالارتباط الحر. أنت لا،

ومع ذلك، ارفض هذه الأفكار - لأنه كلما زاد رفضك لها، كلما زادت
سوف تتمسك بعناد. تقوم تدريجياً بتطوير القدرة على السماح لهم بالرحيل
بواسطة، وتعود برفق وباستمرار إلى موضوع تأملك. أنت
اعلم أن شيئًا واحدًا فقط يمكنه السيطرة على المرحلة المركزية في حياتك
الوعي في أي وقت مع الاهتمام الكامل - على الرغم من أن عقلك يستطيع ذلك
قم بالتبديل ذهابًا وإيابًا إلى مسائل مختلفة في جزء من الثانية. بواسطة
يمكنك الاحتفاظ بشيء أو فكرة واحدة باستمرار في وعيك
قم بتدريب عقلك تدريجيًا على تهدئة رقصته العشوائية حتى يتمكن من أن يكون
خادم أكثر متعة وممتعة بالنسبة لك.
إذا كنت تستخدم الآن طريقة تقليدية للتأمل وتحصل على نتائج منه، قد يكون من الأفضل لك الاستمرار في هذه الممارسة - خاصة إذا
لديك مدرس تأمل جيد تعمل معه شخصيًا. أي
نظام التأمل يتناغم مع طريق الحب الحي. ومع ذلك، إذا
إذا كنت لا تستخدم طريقة معينة للتأمل في هذا الوقت، فقد ترغب في ذلك
استخدم الطرق الخمس الموضحة في هذا الكتاب لتهدئة عقلك أثناء عملك
فترة النمو في المركز الرابع. هذه الأساليب الخمس للمعيشة
طريق الحب لا يتطلب منك أن تطفئ العالم ولو لمدة ساعة أو حتى
افصل نفسك عن أنشطتك اليومية. أنها تمكنك من تطوير
القدرة على تحقيق العديد من فوائد التأمل أثناء انشغالك
تشارك في أنشطة حياتك. أحد الأشياء الرئيسية للتأمل هو
لتجربة نفسك والعالم من حولك بوضوح ووعي --
خالية من المطالب المدعومة بالعاطفة، والارتباطات، والنماذج الإدمانية، والطفولة
تكييف، وما إلى ذلك. بالنسبة لكثير من الناس نرى أن الطريقة الأكثر مباشرة للقيام بذلك
يتم من خلال العمل مع المسارات الاثني عشر، والمراكز السبعة، و

خمس طرق. نود أن نعتبر هذه التقنيات شكلاً من أشكال "
التأمل" .
في العمل. "
تهدئة عقلك العقلاني عن طريق تقليل عبء الإدمان الذي يحافظ عليه
يعد التنشيط مرحلة مهمة من نموك إلى وعي أعلى.
حيث أن لدينا خلفية حيوانية تعود لملايين السنين في الغابة حيث تعتمد الحياة أو الموت على توقيت أجزاء من الثانية، وعواطفنا، وغرورنا، و
العقول العقلانية تتفاعل بشكل مفرط مع ما يجري حولنا. مثلك تنمو نحو وعي أعلى، وتصبح أكثر تقبلا و
قبول. كل ما عليك فعله هو السماح للأشياء الحسية بالدخول - وتسمح لها بترتيب نفسها
خارج والانجراف من قبل. ترى " التحذيرات " التي يتم إنشاؤها بواسطة عقلانيتك
عقلك، ولكنك تعلمت أن تدع عقلك ينتج تيارًا من الأفكار
دون أن تنشغل غرورك بهم. عندما يولد عقلك
الأمن والإحساس والأفكار ذات الدوافع القوية التي تجعلك تشعر
تنفر وتبدأ في إخراج شخص ما من قلبك، أنت تعرف ذلك
أنت تعمل على المستويات الدنيا من الوعي. تصبح
تدرك بشكل متزايد الأوقات التي يكون فيها عقلك العقلاني متماوجًا و
مسرعة. أنت مصمم على عدم فقدان رؤيتك المتعمقة هنا
والآن وقدرتك على الحب دون قيد أو شرط. ثم أي إجراء لك
سيكون الانخراط فيها فعالاً ويؤدي إلى النتائج المثلى سواء الآن أو في المستقبل
المستقبل.
الحب والسلام في الوعي الأعلى ينبعان من مجرد الوجود -- و
الاستمتاع بكل شيء. أي شيء تفعله لن يكون كافيًا إلا إذا شعرت بالرضا عنه
مجرد الوجود. عادةً لا نكون سعداء عندما ننتهي من القيام بأي شيء
نعتقد أن علينا القيام به. إن القيام بذلك يخلق توقعات بأن عالمك و
قد يكون الأشخاص من حولك مناسبين أو لا. الأشياء التي نقوم بها تختفي مع مرور الوقت.

يجب أن نتعلم كيف نقدر مجرد كوننا على قيد الحياة في حداثة أي شيء
الوضع الذي نحن فيه.
الرضا ليس منفعة للوعي العالي فحسب، بل هو أيضًا أحد فوائده
طرق العمل نحو وعي أعلى. فقط أصر على أن الخاص بك
العقل العقلاني يبطئ رفضه للحاضر، بما لا نهاية له
المخضات والمقارنات والأحكام التي عادة ما تخلق تجربة
الآخر. هناك أوقات قد تضطر فيها إلى إخبار عقلانيتك بقوة
مانع أن " تصمت " حتى تتمكن من الاستمتاع هنا والآن. كما أشرنا
في قصة راهب الزن، النمور، والفراولة، هناك دائمًا
الأشياء التي يمكنك التفكير فيها للحفاظ على إثارة عقلك العقلاني وعواطفك
أعلى. وهناك دائمًا " الفراولة " التي يمكنك الاستمتاع بها هنا
الآن. سواء كنت تستمتع بحياتك بشكل مستمر، أو تضايق نفسك باستمرار،
يعتمد على مدى تعلمك كيفية تغيير ما هو قابل للتغيير
دون إخراج الأشخاص من قلبك - ثم تقبل ذلك بهدوء
والتي لا يمكنك تغييرها إلا عن طريق التلاعب الشديد بالموضوع والكائن
قوة.
في أن تدرك كيف يعمل عقلك العقلاني على تنفيرك منه
أيها الناس، سوف تحتاجون إلى مراقبة " تأثير التفاعل المتسلسل". " دعونا نفترض
تستمتع بالتواجد مع شخص ما ولديك أشياء كثيرة مشتركة
نجمعكما معًا. ثم افترض أن لديك إدمانًا قويًا واحدًا يقودك
عليك أن تغضب وتطرد هذا الشخص من قلبك. إلا إذا كنت تستطيع
سوف تتغلب بسرعة على هذا الإدمان وتصبح أكثر وعيًا
أن الموقف المنفر الناجم عن إدمانك سوف ينتشر مثل
السرطان ويجعلك تنتقد هذا الشخص بطرق أخرى
لا علاقة لها بالإدمان الأصلي. عقلك العقلاني هو ببساطة
الدعارة نفسها لأعمال اللاوعي للأنا والإدمان الخاص بك
برمجة. سوف تبدأ في الشعور بالانفصال والغربة تجاه هذا الشخص
بطريقة تلو الأخرى. سوف يقوم عقلك العقلاني بالتحقق مرة أخرى في الذاكرة

الملفات والبدء في إعادة تفسير الأحداث الماضية " لإلقاء ضوء جديد عليها " --
تهدف إلى إظهار أن العلاقة لم تكن جميلة حقًا كما تبدو
في الموعد. وسوف يعيد صياغة الماضي والحاضر بعناية في الضوء
من إدمانك الآخر على الأمان والإحساس والقوة وسوف يميل إلى الانفجار
تحويل الأشياء الصغيرة إلى مشاكل كبيرة . "
على سبيل المثال، لنفترض أن توم وماري متزوجان ولديهما طفل
علاقة حب متبادلة ومتدفقة. لنفترض أن توم يحتاج إلى الذهاب إلى الليل و-
مؤتمر عمل يومي في مدينة على بعد ألف ميل. منذ أن سوف
يكون مشغولاً طوال الوقت، فهو يفضل عدم أخذ مريم معه. لنفترض أن ماري لديها
إدمان الذهاب في هذه الرحلة مع توم. مركز قوتها
يطالب الوعي بأن لا يتركها توم في المنزل بمفردها طوال الليل.
إلا إذا استطاعت أن تدرك ما تفعله بنفسها بهذا
نموذج إدماني مدعوم بالعاطفة، قد يوحي لها عقلها العقلاني بذلك
لقد سئم منها توم، ويريد توم أن يقيم علاقة غرامية مع شخص آخر،
توم في رحلة قوية ولا يحبها حقًا، بل يحبها
من المحتمل أن تخيم على الحياة معًا بسبب ترك توم لها في المنزل أكثر
وفي أغلب الأحيان، ربما يخجل توم منها ولا يريد عمله
شركاء لمقابلتها، وما إلى ذلك، وما إلى ذلك. ليس هناك نهاية لهذا الهراء الذي
يمكن للعقل العقلاني أن يتحول إلى بيدق للأنا. شخص ينمو إلى
يتعلم الوعي الأعلى كيفية اكتشاف هذا التموج والقذف الذي يشبه المجاري
يرفض السماح لنشاط العقل العقلاني بإثارة أي مشاعر سلبية. أنت
قد تتوقع خوض العديد من المعارك الحقيقية مع عقلك العقلاني من أجل البقاء
واعي.

تمامًا مثل أي آلة معقدة، يمكن لعقلنا العقلاني أن يصنع شيئًا جميلًا
المساهمة في رفاهيتنا إذا كنا حساسين بشدة لقيودها وحدودها
مجالات المشكلة. ستمكنك تقنيات طريقة الحب الحي من ذلك
كن خبيرًا في " حل المشكلات " حتى يتمكن عقلك العقلاني من العمل
أنت - وليس ضدك. عقلك العقلاني هو سيد في إثبات ذلك
" على حق " - والشخص الآخر " على خطأ". " ولكن لكي تكون
كائنًا واعيًا ومحبًا وسعيدًا ومكتفيًا، لا يكفي أن تكون " على حق". "
يمكنك أن تكون " على حق " في عقودك الفردية وفي أدائك
ألعاب المجتمع - ويعيشون حياة بائسة تمامًا، ومنعزلة، وغير سعيدة.
نحن جميعًا نعرف أشخاصًا " على حق " و " على حق " تقريبًا طوال الوقت -
وحياة هؤلاء الناس لا تعمل على إنتاج السعادة. انها اكثر من
أكثر إرضاءً أن تكون محبوبًا من أن تكون " على حق". " الحب يجلب المزيد من السعادة
من الكفاءة. غالبًا ما يكون من الأفضل منح الآخرين مساحة ليجدوا مساحة خاصة بهم
الأخطاء أو السماح للسلسلة الطبيعية للأحداث في حياتهم أن تظهر لهم أين هم
يجب أن تتغير. إذا سألك شخص ما إذا كنت تعتقد أنه على حق، فيجب عليك ذلك
افتح نفسك تمامًا وامنحه فائدة أفكارك و
مشاعر. ولكن الجدال في كل فرصة من أجل إقناع الناس بذلك
أنت على حق والآخرون على خطأ يعني ببساطة أنك محاصر بك
العقل العقلاني ويتصرفون بشكل غير واعي وميكانيكي
الأمن والإحساس وإدمان القوة.
كان لدى معلم زن سيدة شابة جميلة كتلميذة له. وأصبحت حاملاً،
وأطلقت على معلمها اسمًا خاطئًا على أنه والد طفلها. عندما يكون الطفل
ولدت، أحضرت عائلتها الطفلة بسخط إلى سيد الزن و
واتهمه باستغلال تلميذته الشابة الجميلة. رده الوحيد
كان، " آه - هكذا. لقد تركوا الطفل مع سيد الزن الذي كان يستمتع بالرعاية

لذلك قضيت ساعات جميلة في اللعب مع الطفل. بعد حوالي
سنة
كانت الشابة مريضة جدًا ولا تريد أن تموت بهذا الاتهام الباطل
وأخبرت عائلتها بضميرها أن الأب الحقيقي كان شابًا
الذي عاش في بلدة مجاورة. ذهبت والدتها وأبوها على الفور
إلى
المعلم وانحنى بشدة واعتذر وطلب إعادة الطفل.
أعطاهم معلم الزن الطفل وقال: " آه - هكذا. "
عندما اتهموه لأول مرة، لم يحصل العقل العقلاني لسيد الزن
وقع في سلسلة كبيرة من الحجج المدعومة بالأنا التي تنكر ذلك
بسخط
كان الأب يحتج على اتهامه ظلما ويهدد بإخباره
الناس عن الكذبة التي ارتكبت عليه وغير ذلك
أنه من غير المرجح أن تصدق الأم والأب كلمة الرجل ضدها
كلمة ابنتهم الحامل. لقد رأى ببساطة أنهم لم يكونوا مفتوحين
ولم يرغب في سماع جانبه منه. ولم يسألوه إذا كان لديه
لقد فعل ذلك - قالوا له متهمين أنه فعل ذلك. وهكذا سيد زين
تدفقت ببساطة مع الدراما التي تم سنها ولم توافق أو تختلف.
لقد بقي في حالة سلمية من الوعي العالي واستمتع ببساطة
ما الذي كان يحدث -- وكان قادرًا على الاستمتاع بالعيش مع
الطفل
لفترة وجيزة. وعندما عادوا واعتذروا عن اتهاماتهم الباطلة،
لم يقل عقله العقلاني: " كان بإمكاني أن أخبرك، لكنك لم تفعل
" .
استمع. لقد رأى ببساطة بسلام أنهم يفهمون الآن وكان هناك
لا شيء يمكن أن يقال. يمكنه الاستمرار في الاستمتاع بالفلم
الجديد في الدراما.
هذه القصة لا تخبرنا أنه يجب علينا ألا نعطي جانبنا من الأشياء
بأي حال من الأحوال
الموقف. إنها تقول ببساطة أنه عندما تكون واعيًا، يكون لديك
خيار فيما يتعلق بذلك
ما إذا كنت تريد الدخول في مناقشة لأنك تعرف مسبقًا ما إذا
كان
الجدال سيجلبك أنت والشخص الآخر إلى حالة أقرب من الحب
والحب
وحدانية أو ما إذا كان سوف يفرق بينكما. في ظل هذه الظروف
زين

كان رد المعلم " آه - إذن " هو أفضل رد لإنتاج أقرب تناغم
التي يمكن الحصول عليها في تلك الحالة. في وقت لاحق أعطى
عن طيب خاطر ومحبة
الطفل دون اتهامات متبادلة. لجميع المعنيين وهذا يمثل أيضا أ
الشيء المتناغم المتدفق للقيام به. معظم الأشخاص الذين
تتفاعل معهم سوف يفعلون ذلك
كن أكثر انفتاحًا من والدي الفتاة الحامل. عادة سوف تكون
قادرا
لاستخدام المسار السابع، الذي يخبرك بالانفتاح الكامل عليه
أشخاص آخرون. ولكن استخدم أيضًا المسار التاسع، لتفتح
نفسك في مركز،
طريقة هادئة ومحبة.
عندما تتعلم كيفية التعرف على نفسك بشكل متزايد من خلال
وعيك الواعي،
ستجد أن عقلك العقلاني يصبح أداة مفيدة إلى حد ما
على قدم المساواة مع حواسك الأخرى. بالتزامن مع ذكرياتك
المخزنة، فإنه
هو المعنى الذي ينتج الفرضيات والنظريات والتخمينات
والاحتمالات.
أنت تعلم أنه مثلما يمكن لعينيك أو أذنيك أن تضللك، فإن عقلك
العقلاني يمكن أن يضللك
يمكن أن يضللك بنفس القدر.
عندما يتم رفع مستوى إدمانك إلى مستوى التفضيلات، ستجد أن
إدمانك الخاص بك
سيكون لحواسك وعقلك العقلاني تشويه أقل وسيتعاونان
المزيد لمساعدة حياتك على العمل. سوف تستمتع بعد ذلك
بحقك الطبيعي ك
كائن بشري. سوف تكون سيد عواطفك، ونفسك، ونفسك
العقل العقلاني. وهذا من أعظم الأشياء التي يمكن لأي إنسان
أن يفعلها. هو - هي
قد يكون من الجميل أن ترسم صورًا رائعة، أو تشييد المباني
الشاهقة، أو تكتب بشكل رائع
روايات. لكن أن تصبح سيد نفسك هي مساهمة أعلى
للبشرية جمعاء - ولنفسك أيضًا. ومن هذا المكان خارجيك
سيكون الإنجاز أكثر انسجامًا مع تدفق الطاقة في العالم.

الفصل 18

وهم الذات

هناك العديد من الطرق المؤدية إلى قمة جبل الوعي. هو - هي
من المهم بالنسبة لك أن تجد طريقك - ثم تبقى على هذا
المسار حتى
عندما تجد أن الأمور صعبة. إحدى حيل الأنا هي جعلك تشك
ما إذا كان المسار الخاص بك سوف يعمل. سوف تنجح - إذا
كنت ستعمل.
قد يكون من المفيد إلقاء نظرة على ثلاثة عوامل تمثل جوانب
نمو الوعي. وتتشابك هذه العوامل بشكل منهجي بحيث
التقدم مع أي واحد منهم سيوفر تلقائيًا خطوة للأمام
والعاملين الآخرين:
1. القضاء على مطالبك الإدمانية.
2. تهدئة عقلك العقلاني.
3. الانفصال عن " الذات " التي تحرسها ذاتك
باستمرار.
يركز أسلوب الحب الحي تقنياته على العامل الأول أعلاه.
تمكنك الطرق الخمس من التخلص من الإدمان الذي يخلق حالة
من الإدمان
" المثير للأدرينالين " الذي يجعلك تطرد الناس من داخلك
قلب. متطلباتك الإدمانية تمتص طاقتك بجعلك أنت
الركض القهري نحو الأشياء أو الابتعاد عنها، يدمر بصيرتك و
الإدراك، قم بإزالة وعيك من هنا والآن
تبقيك منشغلاً بالماضي والمستقبل، وتطفئ طاقة
الأشخاص من حولك الذين قد يكونون قادرين على حبك
ومساعدتك.
تركز أساليب عيش الحب على توضيح كيفية تحقيق الحب
بسرعة
التقدم في القضاء على المطالب المدعومة بالعاطفة والتي
تبقيك مستمرًا
السفينة الدوارة المتعة والألم. عندما ترى العلاقة بين السبب
والنتيجة
بين إدمانك ومعاناتك، يمكنك استخدام إدمانك بشكل بناء
معاناة لإعادة البرمجة بسرعة. وبالتالي فإنك تميل إلى العمل
بمستوى أعلى من
الطاقة الديناميكية التي يمكنك توجيهها لتعزيز معدل وعيك
نمو. بالنسبة للعديد من الأشخاص، يعد هذا أسرع بكثير من
العمل المباشر عليه
تهدئة العقل أو ترك النفس. ومنذ زيادة أي

عامل واحد يسرع تحقيق العاملين الآخرين، والقضاء عليه
قد يكون إدمانك أيضًا هو الأسلوب الأسرع لتهدئة عقلك
أو معرفة ما أنت عليه حقا.
أحد المقاربات العظيمة لجبل الوعي يتضمن
التخلي عن " الذات " التي نتعرف عليها والتي نحميها
شاقة. والتقدم في عدم التماثل مع عدد لا يحصى من الأشياء
التي نحن عليها
يساعدنا الاحتواء داخل حدودنا الذاتية أيضًا على تهدئة العقل
والهبوط بعيدًا
مطالب الادمان.
كأطفال، نتعلم تجربة المنطقة التي نسميها " نفسي " أو
" مِلكِي. تعتبر هذه " الذات " مقيدة بجلدنا، على الرغم من أننا
تجربة امتدادات " الذات " بمفاهيم مثل ألعابي، وغرفتي،
كلبي، ملابسي، صديقي، سمعتي، وما إلى ذلك. نشعر أن كل
شيء موجود
لي أو ليس لي. ونحن نولد تجربة الاغتراب والغضب
تجاه الأشخاص عندما يبدو أنهم يتعدون على الأراضي التي
نعتبرها تابعة لنا
ملك.
نظرًا لأن الأنا مشغولة باستمرار بحماية المنطقة التي حددتها
" خاصتي " لا يمكنها أبدًا الاسترخاء هنا والآن. يجب أن يكون آمنًا
دائمًا
سعادتها المستقبلية. هذا النشاط المستمر يعزز الإحساس
« أنا » أو « أنا » أو « الذات » التي تنتمي إليها الأرض، والتي
تكون مؤلمة لها
التجارب تهدد دائما أن يحدث. تم تعزيز برمجة المرء
ومن ثم، فإن الذاكرة تجبر الأنا على حماية أراضيها بشكل
مستمر - وهو ما تفعله
يُعرف بأنه " ذاتي". "
إن تكرار تشغيل الكمبيوتر الحيوي للشخص يسبب الإدمان
تخلق البرامج الوهم بأن هذه " الأنا " أو " الذات " هي كيان - أ
" شخص ما " - بدلاً من نشاط يشبه الروبوت. عندما يكون هذا
النشاط " أنا " أو
" الذات " كنشاط وليس ككيان، نبدأ في رؤية ذلك
نحن مسؤولون عن معاناتنا. " أنا " هو هذا النشاط الدفاعي.
عندما نتوقف عن الدفاع، لن يكون هناك " أنا " أو " ذات". "

نحن نعمل بجد لنجعل أنفسنا نعاني. إنها وظيفة بدوام كامل
بدون إجازة
حتى في الإجازات! مثل هذا النشاط والموقف الأساسي للتأمين
الإدماني
المرء المستقبلية في إعادة البرمجة، وتفقد " الأنا " غرضها
ويبدأ بالاندماج مع ما هو موجود هنا والآن.
اعتمادًا على أمان الفرد ، والإحساس، وملف القوة، فإن الحدود
الذاتية
يتم رسمها في أماكن مختلفة مع أشخاص مختلفين. على سبيل
المثال، يجوز للرجل
يدافع كجزء من نفسه عن مختلف المشاعر الأبوية تجاه المرأة
تنطوي على الهيمنة والسيطرة والتفوق الذكوري. رجل آخر قد
لا
تحديد حدوده الذاتية مع هذه العلاقات بين الموضوع والموضوع،
ولكن بدلاً من ذلك
إنه يختبر مثله بشكل أساسي جميع الكائنات التي تصادف
وجودها
مغمورة في أجساد النساء. وبالتالي فإن المنطقة التي نعتبرها
جزءًا من " ذاتنا "
سوف يتقلب، اعتمادا على المواقف والمفاهيم التي اكتسبها
المرء
ومرحلة تطور الوعي التي يمر بها المرء.
لو أننا نفهم طبيعة هذه التجربة التي نعتبرها
" نفسي " ، قد يكون من المفيد أن ندرك أن الحدود الذاتية التي
ندافع عنها موجودة
مثل الدمامل على بشرتنا. الدمل جزء منا، ومع ذلك فهو ليس
جزءًا منا. هو - هي
هو مجرد شيء وظيفي ينشأ ويمكن أن يزول. أنها ليست
الجزء الهيكلي من جسمنا مثل الكبد أو العظام أو العيون. مثل
الغليان، النفس
المفاهيم التي نلتقطها في بيئتنا الثقافية تسبب الكثير من الألم
الفوضى. وأيضًا مثل الدمل على بشرتنا، سوف تذوب " الذات "
في ذاتها
الطريقة التي نصبح بها أكثر صحة.
قد يتساءل المرء: " كيف يمكن أن تكون تجربة " الذات " هذه
غير دائمة إلى هذا الحد؟

جزء منا عندما نشعر به بقوة؟ إن تجربتنا مع " الذات " يتم
إنشاؤها بواسطة
التردد الذي تدافع به الأنا عن أمننا وإحساسنا و
إدمان السلطة. منذ هذه المراكز الثلاثة السفلية للوعي
تحديد معظم خبرتنا قبل أن نبدأ في النمو نحو الأعلى
الوعي، فإن عقولنا تعمل على تعزيز الحدود لحظة بلحظة
من هذه التجربة الزائلة لـ " الذات". موجات هنا والآن موجودة
نحاول باستمرار إزالة حدود " الذات " التي نحن عليها
الحفاظ على إدماننا وذكرياتنا المخزنة. لكننا نحتفظ
رسم حدود ذاتية في الرمال الإدمانية لشخصيتنا حتى تكون كذلك
يتم تعريفها وإعادة تعريفها باستمرار في تجربتنا.
مع كل إدمان تنجح في الارتقاء به إلى مستوى التفضيل، فإنك
سوف تجد أن قطعة كبيرة من هذه " الذات " تختفي. بدلا من
تجربة الناس
كأشياء، تشعر بها بشكل متزايد على أنها " نحن " أو " مثلي". "
تدريجيا مع
رفع مستوى جميع إدماناتك تقريبًا إلى تفضيلات، وهذا بحدة
تجربة " الذات " المحددة تتركك. ثم تبدأ في التعرف على
الآخرين
الناس حتى عندما يفعلون شيئًا كان من شأنه أن يؤدي في
السابق إلى حدوث
رد غاضب فيك ترى فقط أنهم يفعلون شيئًا ما
لقد قمت بذلك مئات أو آلاف المرات - ولا يمكنك التخلص منها
من قلبك.
عندما تكون مدمنًا بشدة، فإن تجربتك مع " الذات " تصبح صلبة
مثل الكتلة
من الثلج. عندما تنجح في إعادة برمجة كل ما لديك تقريبًا
إدمانك على التفضيلات، فإن " نفسك " تفقد جاذبيتها وتبدأ في
امتلاكها
القدرة على التكيف ووضوح المياه. عندما يعمل المرء في
المقام الأول على
التفضيلات، تذوب الصلابة وبدلاً من ذلك هناك سيولة واعية. في
هذه الحالة، مثل الماء، فإن إحساسك بـ " الذات " مرن بشكل لا
نهائي تجاهها
تتكيف مع محيطك هنا والآن. ولكن لا يزال هناك
تجربة لطيفة لـ " الذات " حتى في المراكز من الرابع إلى
السادس

الوعي. كل ذلك من الانفصال الشديد والاغتراب عن السابق
" الذات " الشبيهة بالصخر - لكن ظل " الذات " السابقة لا يزال قائما.
نظرًا لأنه أصبح الآن مرنًا للغاية، وبما أنك قمت بتدريب غرورك على عدم إطلاق النار
طاقتك في حراستها والدفاع عنها، هذه التجربة اللطيفة لـ " الذات "
لا يمنعك من الاستمتاع بحياة سعيدة. الحدود الذاتية التي أنشأتها
تتيح لك برامجك التفضيلية أن تحب الجميع دون قيد أو شرط
- بما في ذلك نفسك.
للمستكشفين القلائل الجريئين لجبل الوعي الذين يرغبون في ذلك
انتقل إلى الأعلى (والذي نسميه في طريق الحب الحي المركز السابع لـ
الوعي)، حتى التفضيلات يجب إعادة برمجتها. نفس أدوات
يمكن استخدام اليقظة الذهنية التي تمكن الشخص من التخلص من الإدمان للتخلص منها
التفضيلات. ولكن ينبغي للمرء أن يدرك ذلك تمامًا مثل القدرة على اللعب بمهارة
كونشرتو الكمان برامز نادر للغاية ولا يمكن تحقيقه إلا من قبل عدد قليل
أيها الناس، القدرة على الإقامة في المركز السابع للوعي أمر غير عادي
اليوم. الاستمتاع بالحياة في مراكز الوعي من الرابع إلى السادس هو
وهو أمر يستطيع كل واحد منا تقريبًا أن يفعله عندما يشعر بالملل بدرجة كافية
مع اليويو بين المتعة والألم ومصممون على استخدام الخمسة
طرق التحرر من الإدمان الذي يمنعنا من الاستمرار فيه
التمتع بالحياة.
وفي المركز السابع للوعي حتى الحدود الذاتية السائلة
يختفي. وعندما يتبخر الماء فإنه يتحول إلى بخار شفاف. وبالمثل، في
أعلى مستوى من الوعي، تصبح تجربة " الذات " تجربة
بخار شفاف لا يؤثر على الإدراك ولا يحجب البديهة
الحكمة الموجودة داخل كل واحد منا. كتصورنا لـ " الذات " أو " شخص ما "

يختفي، نصبح " لا أحد " - مما يتيح لنا بعد ذلك أن نكون في
مساحة موحدة
مع الجميع.
وهكذا، خطوة بخطوة، نتسلق جبل الوعي. نجد
المسار الذي يجذبنا كثيرًا ثم نترك الطاقة الكونية داخل كل منها
نحن ندفعنا نحو المناطق الأعلى حيث الصفاء، والحب غير
المشروط، و
الوفاء ينتظرنا.
الفصل 19
كيفية التعرف على الإدمان الخاص بك
بما أن طريق الحب الحي إلى الوعي الأعلى يعتمد على التدريج
التخلص من إدمانك، فمن المهم أن تتعلم ذلك
اكتشفهم تلقائيًا في تدفق وعيك لحظة بلحظة. أ
تحتوي السنة على 31,536,000 ثانية - كل واحدة منها توفر لك
فرصة
لتنمو في الوعي. ما مدى استفادتك الكاملة من هؤلاء الواحد
والثلاثين مليونًا
الفرص متروك لك.
يمكنك التعرف على الإدمان من خلال إدراكك لطبيعة حاسوبك
الحيوي
استخدام البرمجة العاطفية لتجعلك منزعجًا، غاضبًا، غيورًا،
مرتبكًا،
متعب، ضجر، مهزوم، خائف، مستاء، أو منزعج بطريقة أو
بأخرى. مرة واحدة
أنت في طريقك لإعادة برمجة إدمانك الإجمالي، أنت
قد يصبح بعد ذلك على دراية بإدمانك الخفي. الإدمان الخفي
يفعل ذلك
لا يزعجك عاطفيا - ولكن مع إدمانك الخفي
ينشغل الوعي بالإدمان لمدة دقائق،
ساعات، أو أيام.
قد نخدع أنفسنا بأننا نفكر بشكل عميق ومستمر في أمر ما
الموضوع، لكننا في الواقع نتخلص منه بطريقة غير فعالة وغير
فعالة
- وتحويل الطاقة والوعي الذي يمكن استخدامه على النحو
الأمثل.
عندما تنمو إلى وعي أعلى، تصبح قناتك الواسعة هنا والآن
الإدراك والحرية النسبية من وجود وعيك

يهيمن عليها الإدمان بشكل حدسي سيعطيك الحكمة والفعالية
الإجابة على أي مشكلة. بينما تعمل نحو المستويات الأعلى من
الوعي، ستجد أن " التفكير " (التلاعب بالألفاظ والفرضيات
والأفكار)
الأفكار التي تتمحور حول مشكلة ما) ليست عادةً هي الطريقة
للعثور على الحل الأمثل
حل لمشاكلك. وعي حر غير مسيطر عليه بدرجة عالية
إن التناغم هنا والآن مع الأشخاص والمواقف من حولك هو أفضل
وسيلة لتمكينك
لتستفيد من الحكمة التي تنتظر أن يتم استغلالها في حياتك
الكمبيوتر الحيوي. مشكلتك هي أن تصل إلى الحكمة التي لديك
بالفعل --
ولكن لا يمكن الوصول إليه الآن بسبب أمانك وإحساسك
وسيطرتك على السلطة
الوعي.
إحدى العقبات التي يجب علينا التغلب عليها للنمو إلى وعي
أعلى هي
مرحلة " المحامي الروحي " . عندما نبدأ رحلتنا لأول مرة ونرى
حقا
في مهمة إعادة البرمجة التي تنتظرنا، فإن غرورنا سوف يواجه
تهديدًا
بسبب ضرورة تغيير بعض عادات الحياة التي تجعلنا في حالة
انخفاض
مستويات الوعي. ولكن بعد ذلك بمجرد أن تتعرف الأنا على
قواعد
اللعبة، تتعلم كيفية تشويه هذه القواعد حتى نتمكن من ترشيد
سلوكنا
تجنب المسارات الاثني عشر وغيرها من أدوات نمو الوعي.
لنفترض أنك تزعج نفسك عندما يطلب منك شخص ما التكرار
شيء قلت له للتو. الأنا الخاصة بك تضع وعيك على السلطة
المستوى من خلال تقديم فكرة أنه إذا كان الشخص الآخر قد
أعطاك ما يكفي
من اهتمامه وأدرك أهمية عوالمكم، كان سيفعل ذلك
تمكنت من سماعك بوضوح في المرة الأولى. ثم تخبرك غرورك
أنه كذلك
من المهم أن يتعلم الشخص الآخر أن يحترمك بدرجة كافية حتى
ينتبه

عندما تتكلم. أنت تظهر انزعاجك من أجل مساعدته
تطوير عادات أفضل للاهتمام. غرورك في ذلك الوقت لا يسمح لك
أن تتذكر أن توترك هو علامة أكيدة على الإدمان (في هذه الحالة أ
إدمان القوة) وأنك تخلق الازدواجية والغربة بينهما
نفسك والشخص الآخر. كل واحد منا من وقت لآخر نطلب من الناس ذلك
كرر ما قالوا. وبالتالي فإن الشخص الآخر يفعل شيئًا ما
الذي فعلناه جميعًا في كثير من الأحيان. لو كنا نرد من مركز الحب
من الوعي، لن نشعر بأي إزعاج - ونكرر ببساطة
المعلومات المطلوبة.
قد تجد غرورك أنه يمكنه الاستمرار في العمل كالمعتاد وحماية نفسك
مركز قوة الوعي عن طريق تحريف بعض المسارات. خلال
نفس اللحظات التي تخلق فيها نغماتك المقتضبة الاغتراب والانفصال
لأنك تتعامل مع شخص آخر على أنه مختلف عنك وعن ذاتك
يمكن أن يخبرك أنك تقدم معروفًا حقًا للشخص الآخر من خلال العطاء
له فرصة لاستخدام المسار الثالث: " أنا أرحب بهذه الفرصة (حتى لو
مؤلمة) التي تتيح لي تجربتي اللحظية أن أدركها
الإدمان الذي يجب علي إعادة برمجته لكي أتحرر من عواطفي الشبيهة بالروبوت
أنماط. "
قد تستدعي غرورك المسار الثاني عشر لتبرير الازدواجية
التي تنتجها بإخبارك أنك كائن مستيقظ
هنا لتعليم صديقك الاستماع بوعي أكبر إلى كلماتك الحكيمة.
ولكن، بالطبع، يجب أن يُنظر إلى هذا على أنه تشويه للمسار الثاني عشر.
هذا المسار لا يضع عليك عبء لعب دور الرب من أجل المنفعة
من الناس الآخرين! بل يقول لك: " أنا أدرك الجميع، بما في ذلك
نفسي، ككائن مستيقظ هنا للمطالبة بحقه الطبيعي في
مستويات وعي أعلى من الحب غير المشروط والوحدة. " أنت تحب

وخدمة كائن مستيقظ من خلال القيام بما يطلب منك القيام به. لو
شخص ما يطلب منك تكرار شيء ما، كرره. وبعبارة أخرى، أنت
عامله ككائن موجود هنا لمساعدتك على إدراك إدمانك
والتحرر منهم. أنت تتجنب السماح لنفسك بدفعك إلى معلم زائف
من يحق له السيطرة على الآخرين أو تعليمهم.
عندما تهيمن المستويات الثلاثة الدنيا على وعيك، فهذا هو
التدفق الطبيعي لشخصيتك هو الذي سيعلم الآخرين بشكل أفضل. هو الأكثر
من المهم أن تدرك أن أي محاولة للعب دور الله وتعليمه بوعي
قد يفعل الآخرون ذلك عن طريق منحهم تجارب ثنائية عن عمد وعن عمد
تؤخر نمو وعيك. وسوف يخلق الاغتراب بينك وبين
أشخاص آخرون.
عندما تنمو إلى مستويات أعلى من الوعي، ستشعر بشكل حدسي عندما:
الشخص منفتح للتعليم في نمو الوعي. سوف تنتظر إما
حتى تدرك بوضوح هذا الانفتاح أو حتى يُطلب منك التصرف
مدرس. وحتى ذلك الحين، فأنت لا تخبر الناس إلا بالأشياء التي هم على استعداد لسماعها
ويمكن أن نفهم مع وحدانية. إذا بدأوا في الشعور بالقلق أو الظهور
التهيج المستمر، ستعرف أنك لا تعمل من أعلى
مستوى الوعي الذي يعطي فقط ما يكون الشخص الآخر على استعداد لسماعه.
عندما يتم استيفاء شرط " الاستعداد للاستماع " ، فإن ما يُعطى هو
يتم تلقيه بشكل طبيعي لدرجة أن الشخص يكاد يشعر كما لو أنه فكر في الأمر بنفسه.
في الواقع، استعداده يخلق تجربة التعلم بقدر ما يخلق
معلومات " المانح. "
تذكر دائمًا أن المسارات الاثني عشر ستتم تدريجيًا وباستمرار
يقودك إلى مساحات سلمية ومحبة تمامًا بغض النظر عن الأشخاص
افعل أو قل من حولك! إذا كنت تفضل أن يكون هناك شيء
مختلف عن الطريق

وهو أنك تعمل من العلم اليقيني الذي تحبه وتوسعه
الوعي كافٍ تمامًا ليقودك إلى الاستمتاع الأمثل
حياتك. إن كفاحك ودفعك وهيمنتك لا يمكن إلا أن يظهر السطح
تغييرات في الطريقة التي يشعر بها الناس ويتصرفون بها. عليك
أن تدرك ذلك بعمق
عادة ما يتم الحصول على هذه التغييرات السطحية بثمن باهظ
وهو الاغتراب
والتعاسة. عادة ما يؤدي فرضك إلى تغييرات مؤقتة فقط على
سطح السلوك لأن الحب الحقيقي يتطلب القبول غير المشروط
شخص آخر، أنت تظهر أنك لا تحبه لأنه موجود
الشروط التي يجب عليه الوفاء بها قبل أن تتمكن من حبه.
عندما لا يمكنك أن تحب شخصًا ما إلا إذا كان قادرًا على
التصرف بهذه الطريقة
يناسب برمجتك الإدمانية، فأنت تتعامل مع الشخص الآخر على
أنه شخص آخر
الكائن المراد التلاعب به. عندما كنت تكبر، ربما كنت
لقد واجهت الكثير من السلوك المسيطر من والديك ذوي النوايا
الحسنة.
لديك الآن برمجة مدعومة بالأنا تقاوم الهيمنة بشكل إدماني
" التدخلات " في حياتك. بالطبع، عندما تنمو إلى مستوى أعلى
من الوعي،
يمكنك إعادة برمجة حتى هذه الإدمانات المقاومة للسلطة،
بحيث تهيمن
يتم فهم السلوك من جانب شخص آخر على حقيقته -
فخه في المركز الثالث للوعي. وهكذا قمت بتحديد
الاتصالات التي تجدها مفيدة، واترك الباقي يمر بهدوء - وأكثر
من ذلك
والأهم من ذلك، أنك لم تعد تعكس الأشياء التي تسبب الإدمان
لدى شخص آخر . "
من المهم أن تدرك بعمق هذا الحب وأن توسع وعيك
كافية تمامًا لتعطيك كل ما تحتاجه في حياتك. ل
على سبيل المثال، إذا كنت ترغب في تبريد قهوتك قبل أن يتم
إعطاؤها لك للشرب، فيجب عليك ذلك
يمكنك استخدام نفاد الصبر المسيطر " لمساعدة " صديقك على
تذكر وضع القليل منه
أضف الماء إلى قهوتك حتى تتمكن من شربها بمجرد الحصول
عليها. إذا كان هو أو

إذا نسيت، فقد تظهر عليك انزعاجًا لمساعدته على التذكر -
ولكن في الواقع
إن فعلك سوف يزعج سلامك وهدوءك. سوف تزعجه أيضًا أو
سلامها وسكينتها. وسوف تنتج الازدواجية والاغتراب ذلك
يخفف قليلاً من مشاعر الحب التي تجعل العلاقة مبهجة. أنت
عليك أن تقول لنفسك أنه إذا كنت تحب هذا الشخص بلطف
ومحبة
قم بتوصيل ما تفضله، وسوف يتذكره عاجلاً أم آجلاً
اصنع قهوتك بالطريقة التي تريدها بالضبط. إنه أفضل بكثير
بالنسبة لك هنا
والآن عليك النهوض بمحبة ووضع القليل من الماء في قهوتك
بدلاً من المشاركة
في تنفير السلوك العاطفي. استمر في إخبار نفسك أن عاداتك
المعتادة
لم تكن السيطرة والهيمنة كافية أبدًا لتمكينك من العثور على
الحب والسلام والسكينة التي ترغب بها في علاقاتك الإنسانية.
ذكّر نفسك في كل فرصة بأن الحب ووسع الوعي
يمكن أن تكون كافية - ولكن يجب أن تكون عميقة وحقيقية
وتتدفق من داخلك
كون.
لا يوجد شيء في الوعي الأعلى يقول أنه عليك أن تصبح كذلك
التورط في مآزق الآخرين . أنت فقط تتعلم أن تحبهم
دون قيد أو شرط - بغض النظر عما يقولونه أو يفعلونه. لا يزال
يحق لك ذلك
اختياراتك الخاصة، ويمكنك توجيه قاربك في نهر حياتك
بأي طريقة تريدها. فقط لا تستمر في الاصطدام بقوارب
الآخرين
الناس.
لنفترض أن صديقتك ماري تستمتع بصنع حساء السمك وتضع
الكثير منه
فلفل لجعله حارًا وحارًا. لنفترض أيضًا أنك لا تستطيع الاستمتاع
بحساء الشودير
عندما يكون لديه هذا القدر من الفلفل. استخدام المسار السابع
الذي ينصحك بذلك
عبر عن مشاعرك، وأخبرها أنك لا تستطيع الاستمتاع بحساء
الشودر

عندما يكون لديه الكثير من الفلفل. لنفترض أن مريم أجابت أنه من الأفضل وضع
الفلفل عند الطهي حتى يمكن مزجه. إذا كنت تعمل
من مستوى قوة الوعي، سوف تدخل في جدال و
وضح أن مذاقها سيكون جيدًا تقريبًا إذا تمت إضافة الفلفل لاحقًا بواسطة كل منها
فردي. عندها سوف تعكس مريم انزعاجك - وسرعان ما تحب، السلام،
والسكينة قد رحلت مؤقتا. إذا قبلت ماري محاولتك
سيطر على الموقف ليناسب نمطك الداخلي، وقد تستبعد الفلفل
ولكن أشعر بالاستياء تجاهك. سيكون لديك كمية أقل من
الفلفل، ولكن يمكنك ذلك أيضًا
كن أقل حبًا لوجبتك.
لنفترض الآن أنك تتعامل مع مشكلة الفلفل الموجود في حساء الشودر باستخدام
المعرفة الكاملة بأن الحب والوعي الموسع موجودان دائمًا
كافٍ. لقد عبرت سابقًا عن مشاعرك حول كيفية
الفلفل يمنعك من الاستمتاع بحساء الشودر. إذا قدمت مريم ساخنة
مرة أخرى، قد يخبرك حبك ووعيك الموسع أنه كذلك
أكثر تدفقًا لاختباره برشفة واحدة ثم التركيز على الاستمتاع به
الناس والسلطة وكل شيء آخر من حولك. فقط قم بتوجيه سفينتك
حول الصخرة بلطف ومحبة.
لا تطفئ الاهتزاز الذي لا يمكنك الاستمتاع بحساء الشودر بسببه
الفلفل - لأن هذه ستكون مجرد وسيلة أخرى للتعبير عن الانزعاج.
تقبل تمامًا حقيقة أنه ليس من المفترض أن تتناول حساء الشودر
في تلك الليلة، وامض قدمًا واستمتع بكل ما يمكنك الاستمتاع به. لا اخماد
أي نغمات مشاعر يمكن أن تجعل ماري غير مرتاحة لأنك كذلك
التضحية بنفسك وعدم تناول حساء الشودير. مجرد تدفق كما لو أن
لم يتم تقديم حساء الشودير أبدًا.
إذا كنت تستطيع أن تحب مريم بنفس القدر عندما لا تتبع طلبك

اترك الفلفل، فمن المحتمل جدًا أن حبك وتوسع
سيمكنك الوعي من الاستمتاع بحساء الشودر غير المخلل في
المرة القادمة.
لأن مريم كائن واعي، وسوف تلاحظ أنك لا تأكل
حساء الشودر. وستلاحظ أيضًا قبولك الكامل لهذا الأمر، وسوف
تفعل ذلك
ليس من المرجح أن تنزعج من ذلك. سوف تقبله فقط على أنه
" ما هو كائن". "
ستقدر ماري عدم تشتكيك بشكل متكرر من التورط أيضًا
الكثير من الفلفل. قد تبدأ في الشعور بذلك على الرغم من أنها
تفضل وضع
عندما يتم طهي الفلفل، فإنها تفضل الاستمتاع به بشكل أكبر
تشوودير في المرة القادمة. لذلك قد تجد أن مريم قد تحذف
الفلفل بهدوء
في المرة القادمة التي تصنع فيها حساء الشودير. إذا كنت
تستطيع الحفاظ على وعيك
خالية تماما من مركز الطاقة، سوف تساعد ماري على الابتعاد
عنها
مركز الطاقة. والمسألة البسيطة المتمثلة في تتبيل حساء
الشودير لن تفعل ذلك
تصبح معقدة بسبب أشياء الأنا التي تعكسها ذهابًا وإيابًا.
وماذا لو لم تختر ماري إعداد حساء الشودر في المرة القادمة
أقل الفلفل؟ أنت ببساطة تقبل ذلك باعتباره جزءًا من الحاضر
من حياتك. ليس من المفترض أن تأكل حساء الشودر عندما
تصلحه.
هذه ليست تضحية عظيمة. ربما لا تستمتع بحساء الشودير،
لكنك تستمتع به
الاستمتاع بالحب والصفاء - وهما أكثر تغذية من أي حساء حساء
يمكن أن يكون من أي وقت مضى. أنت أيضًا تساعد مريم على
التمتع بالسلام والحب والصفاء و
هذه أعظم هدية يمكن أن تقدمها لها. إذا كنت مدمنًا على
حساء الشودير وعليك أن تأكله، يمكنك دائمًا الخروج وشراء
كوب لتناول طعام الغداء
غداً. سوف تجد أن حبك وزيادة وعيك سوف
أعطيك دائمًا الطرق المثلى للالتفاف حول المشاكل أو بمحبة
القضاء عليهم.
تذكر دائمًا أن الفرد الذي يتمتع بوعي أعلى هو الشخص

من هو الأكثر مرونة - من يتجنب الأنماط الثابتة - من يتدفق في كل حياة
الوضع حتى لا تتورط في تهيج الادمان. الفرد مع
الوعي الأعلى يخلق عالمًا مسالمًا للعيش فيه. هذا يمكن
يجب القيام به بغض النظر عما إذا كنت مع الأشخاص الموجودين أم لا
العمل بوعي على نموهم. يتطلب الأمر وجود شخصين للحصول على الأنا
معركة. لكن الأمر يتطلب شخصًا واحدًا فقط لخلق السلام والحب للأعلى
الوعي! ليس على الشخص الآخر أن يعرف طريق الحب الحي
وليس من الضروري أن يحاول إعادة برمجة إدماناته المنفرة. هو يستطيع
أن يكون غير مرن وموجهًا نحو السلطة ومسيطرًا على الأنا وعدائيًا. إذا كنت تستطيع أن تعمل
من مستوى الحب للوعي أو أي مستوى أعلى، حبك وحبك
سيمكنك الإدراك الواعي من التدفق في كل موقف.
بمجرد أن نرى إمكانية العيش في عالم مسالم ومحب كل ذلك
الوقت (بغض النظر عن أي شيء قد يفعله الناس أو يقولونه)، نجد أن هناك
بعض مواقف الحياة التي غالبًا ما تعيدنا إلى مستوى القوة
الوعي. على سبيل المثال، قد يظهر إدماننا على السلطة
عندما نعلم أننا على حق، لكن الشخص الآخر يرفض بعناد أن يتبعنا
تعليماتنا. نحن بحاجة إلى أن نذكر أنفسنا بأن الانزعاج لن يؤدي إلا إلى ذلك
جعل الوضع أكثر تعقيدا. في كثير من الأحيان نشعر بالانزعاج عندما نفعل ذلك
يتعرضون للإزعاج بطريقة ما من قبل شخص آخر. نحن نزعج أنفسنا
عندما لا يتبع الأشخاص القواعد المتفق عليها أو عندما يقوم شخص ما بذلك
طائش. غالبًا ما نخلق الاستياء في أنفسنا عندما نحاول ذلك
اشرح لنا كيف نفكر وما نحاول القيام به - وللآخرين
لا يبدو أن تكون مهتمة. نحن نغضب أنفسنا عندما ندرك ذلك
شخص آخر مخادع أو أنه يخذلنا بطريقة أو بأخرى.
قد نغضب عندما يخبرنا شخص ما بشيء نعرفه بالفعل. أو

ربما نحن نتأمل ونزعج أنفسنا عندما لا يقوم شخص ما بذلك
حساسة لرغبتنا في الصمت. أو ربما نحن مشغولون وشخص ما
مشغول
لا ندرك التدفق الداخلي لدينا عندما نحاول إنهاء المهمة. أو لدينا
المسؤوليات وشخص آخر لا يدرك أن هذا هو مسؤوليتنا
المقاطعة التي يحق لنا فيها اتخاذ القرارات.
في بعض الأحيان نغضب أنفسنا عندما نجد أن الآخرين غير
صبورين
وتريد منا أن نتحرك بشكل أسرع مما نتحرك. أو ربما شخص ما
يقاطعنا بشكل متكرر. في بعض الأحيان نشعر بجنون العظمة
عندما يفعل شخص ما ذلك
لا يعود لنا الود. بعض الأشخاص في حياتنا سوف يهاجموننا
الغضب والعداء. وما لم نكن قادرين تمامًا على تشغيل أعمالنا
الوعي على المستوى الرابع من الحب غير المشروط، وسوف
نقوم بذلك على الفور
نعيد أنفسنا إلى مستوى القوة وسوف يعكس ردنا أفعالهم
التوتر.
من الضروري أن تخبر نفسك بما كنت تحاول التعامل معه
هذه المواقف طوال حياتك باستخدام الهيمنة، والنظام الهرمي
القوة، والتوتر العاطفي، والمقايضة، والهدايا، وغيرها من
التلاعبات
التقنيات. لم تمكنك طرق الطاقة هذه بعد من إنشاء ملف
حياة مرضية وجميلة. حان الوقت الآن للتبديل واستخدام الحب
فقط
ووسع وعيك كمرشد لك كلما تصرفات الناس
لا تتناسب مع البرامج التي قمت بتكييفها مع الكمبيوتر الحيوي
الخاص بك.
عليك أن تذكر نفسك باستمرار بذلك في أي من المواقف
المذكورة أعلاه
هل يمكنك تبرير نفسك في أي وقت بالغضب، أو الانفعال، أو
الاستياء، أو
خائفة أو غيورة أو قلقة. عليك أن تدرك أن مثل هذه المواقف
جزء منها
من حداثة حياتك. اللعبة هي قبول عاطفيا
غير مقبول. أنت تحاول تحرير نفسك من فخاخ الإدمان.
لذا فإنك تستخدم كل هذه التجارب لتنمو في وعيك. إذا حصلت
على

محاصرًا في سلوك مستوى الطاقة الثنائي غير المحبب، أنت فقط بوعي
شاهد الدراما على حقيقتها - وعقد العزم على عدم الوقوع في الفخ مرة أخرى. اذا أنت
تتعثر، فقط انهض واستمر. لا تصبح مدمنًا على عدم التعثر.
استخدم كل تراجع إلى مستوى الطاقة كهدية من حياتك لمساعدتك
تصبح أكثر وعيا وقبولا.
الطاقة التي تضعها في نموك نحو الوعي الأعلى يمكن أن تكون كذلك
ستزداد إذا أدركت بعمق الثمن الهائل الذي تدفع مقابله الآن
إدمانك على مستوى الوعي المنخفض - حصيلة فقدان السعادة، فقدان السلام، فقدان
الحب، ضاع الصفاء، ضاع الحكمة، ضاع الفاعلية. إذا وضعت نصف
الطاقة في نمو وعيك الذي تضعه في عيش حياتك
الإدمان المبرمج، ستبدأ قريبًا في العيش في الدفء و
جمال الوعي العالي.
إن مستوى الوعي الذي تعمل به يحدد ما تلاحظه
وما لا تلاحظه . تؤثر برمجتك على ما إذا كنت تراها أم لا
كل ذلك بوضوح أو رؤيته من خلال مرشحات الأنا المشوهة - سواء كان ذلك يستحوذ على اهتمامك
الوعي أو ببساطة يُرى بوضوح على حقيقته.
الحب والسلام ليسا أهدافك فقط - بل هما أيضًا الأساليب التي تستخدمها
للوصول إلى الأهداف. أدرك دائمًا أن هذه هي البرمجة الموجودة فيك فقط
الرأس الذي يفصلك عن المشاعر الجميلة للوعي الأعلى
كل ثانية من حياتك. السعادة هناك تنتظر بداخلك - وهي كذلك
يصبح متاحًا أكثر في كل مرة تقوم فيها بإعادة برمجة أحد إدماناتك.

الفصل 20

عيش الحب مع الأطفال

يمكن للطفل أن يكون معلمًا عظيمًا في رحلتك نحو الوعي الأعلى.
يمكن لطفل صغير أن يقدم لك عرضًا مستمرًا لما يعنيه الأمر
عش هنا والآن قبل أن يؤثر العقل العقلاني على تيار

الوعي. يستطيع الطفل تحويل وعيه بشكل كامل وعفوي إلى
كل حالة حياة جديدة. وعندما يُحرم من شيء يريده، فإنه قد يستجيب
برحلة الأنا بالبكاء. ولكن بعد دقيقة واحدة، يمكنه تحويل انتباهه إلى
الوضع الحالي الذي توفره لك الحياة وكن سعيدًا وتضحك مرة أخرى.
وبالتالي فإن وعي الرضيع لا يستوعب المواقف ويحركها بالعقل العقلاني.
الأطفال هم مرايا حساسة للغاية لمستوى وعيك. عندما هم
محاطة بأشخاص مسالمين ومحبين، فهي تعكس حالة دافئة ومتدفقة
معظم الوقت. عندما يكونون محاطين بأشخاص مدفوعين وموجهين من قبل الآخرين،
من خلال التلاعب بالناس، فإنهم يعكسون بسرعة هذا التوتر والتوتر في حياتهم
سلوك.
مستوى وعيك يحدد عالمك. إذا كنت تعيش في عالم
المخاوف والقلق سوف تسحب الأشخاص ذوي الوعي المنخفض من حولك
إلى مساحتك النفسية. إذا كان وعيك يعمل إلى حد كبير على القوة
مركز، سيتم سحب أي طفل تتفاعل معه باستمرار إلى حسابك
نوع الموضوع والكائن من التلاعب غير الرعاية. إذا كانت ردودك على الخاص بك
يظهر الطفل باستمرار الاهتمام المحب والقبول لطفلك
فردًا، وسوف ينعكس ذلك في وعي الطفل .
رأسك يخلق طفلك. إذا كنت تنظر إلى طفلك على أنه غريب الأطوار، فسوف تفعل ذلك
خلق طفل محرج. إذا كنت تنظر إلى طفلك على أنه تدخل في شؤونك
الأنشطة اليومية المهمة، ستنشئ هذا النوع من الأطفال بالضبط. ال
الصور والتصنيفات التي من خلالها ستدرك أن الطفل سيكون
يلتقطها الطفل بحساسية وسيلعب دورًا كبيرًا في كيفية تفاعله لك.

الأشخاص الذين يتفاعلون باستمرار مع طفل صغير يحددون طبيعته
وقوة الإدمان المستقبلي الذي يجب عليه أن يرتقي إليه
التفضيلات لتنمو إلى وعي أعلى. عندما يكون الطفل في الجوار بدرجة عالية
المسيطر على الناس، سيبقى جزء كبير من طاقته مشغولاً به
مركز قوة الوعي. عند وصوله إلى مرحلة النضج، فإن الشخص البالغ سوف
اعتبار القوة مفتاح السعادة في العالم. سيكون الطفل
جرح بسبب اللامبالاة، " اصمت، كن هادئًا، وافعل بالضبط ما أقوله " الموضوع
تلاعب. سيشعر الطفل أن السعادة ترتبط بال
مقدار القوة والهيبة الشخصية التي يمكن للمرء استخدامها للسيطرة والسيطرة
الناس والمواقف في حياة المرء . الطفل الذي يتدفق حوله أعلى
الأشخاص الواعيون (الذين ينظرون إلى احتياجات الطفل كما ينظرون إلى احتياجاتهم الخاصة)
سوف ينمو بسهولة إلى مركز الحب للوعي. مع القادمة
في مرحلة البلوغ، سيكون لديه نمط حياة يتميز به
تتدفق بانسجام مع مواقف الحياة هنا والآن. سوف الطفل
يعرف بعمق في كيانه أن الحب والوعي الموسع سيفعلان ذلك
أحضر دائمًا كل ما هو مطلوب لتحقيق السعادة.
إذا لاحظت التفاعل بين معظم البالغين والأطفال من
وجهة نظر مركز الأمن، مركز الإحساس، ومركز الطاقة
الوعي، سوف تشعر بالتعاطف مع السلوك الشبيه بالروبوت الذي قام به
وقع في شرك كل من الطفل والبالغ. وعي الكبار سوف
ويميلون إلى تضخيم معظم تصرفات الطفل باعتبارها تهديدات للبالغين
الأمن أو الإحساس أو القوة. وبما أن الأطفال يعكسون وعينا، فهذا
يقود الطفل إلى تطوير برمجة إدمانية قوية في الثلاثة الأولى
المستويات. سيكون للكائن النامي عقبات نفسية ثقيلة
يجب إعادة برمجتها للسماح بالنمو في مركز الحب و
مركز كورنوكوبيا. ولا يمكن لأحد أن يتقدم إلى هذه المراكز العليا طالما أنه

أو أنها تشعر أن السعادة هي مجرد مسألة الحصول على ما يكفي من الأمن، والجنس،
المال والهيبة والسلطة!
نحن نخلق الأمان والإحساس وإدمان القوة لدى الأطفال عندما نحاول
للسيطرة عليهم بمطالب عاطفية مثل " لقد أخبرتك بألف".
مرات ل... ما خطبك؟... ألا تستمع أبدًا ؟... لقد
لم أر أغبى من قبل... للمرة الأخيرة، أريدك أن تفهم هذا الأمر بشكل صحيح... فقط
افعل ذلك مرة أخرى و... " كما يقول الدكتور حاييم جينوت، " حديثنا " العادي " هو الذي يحركنا
أطفال مجانين: اللوم والتشهير، والوعظ والوعظ، والاتهام والشعور بالذنب والسخرية والتقليل من شأن التهديد والرشوة والتقييم
ووضع العلامات. " راقب ما تشعر به عندما يتحدث الناس معك بهذه الشدة
طرق ثنائية.
يجب أن نستبدل كلماتنا المنفرة والانتقادية بلغة " أنا " .
بدلاً من أن تقول: " أنت كاذب ولا يمكن لأحد أن يثق بك " ، قل: " أنا لا أحب ذلك".
عندما لا أستطيع الاعتماد على كلماتك - يصعب علينا القيام بالأشياء معًا. "
أنت تتحدث فقط عن مشاعرك الدقيقة هنا والآن. أنت لا تمضغ الماضي أو التهديد بعقوبات مستقبلية. لقد تخطيت التحليل الزائف المهين
شخصية الطفل بناءً على متطلبات الأنا التي تسبب الإدمان.
كيف يمكنك استخدام تجربة التواجد مع طفل لمساعدتك في حياتك؟
النمو نحو وعي أعلى؟ يمكن للطفل أن يساعدك على تطوير الوعي بما هو عليه العقل " غير المفروش " . عندما يولد الطفل للمرة الأولى،
فهو لا يمضغ المواقف بعقله العقلاني. هو فقط تماما
هنا - الآن. يمكنك أن تلاحظ في طفل صغير جدًا بعضًا (لكن بالتأكيد ليس كل) من خصائص الوعي العالي. طفل هو
عادةً ما يكون شديد الإدراك في التقاط المشاعر والاهتزازات الحقيقية لتلك المشاعر
حوله. يتم برمجة الجهاز العصبي للطفل الصغير بشكل كبير

البكاء والسلوكيات العاطفية الأخرى التي يمكن أن تهيمن على الوعي
البالغين على مرمى السمع حتى يكونوا على دراية باحتياجاته. كزميل
أيها المسافرون على طريق الوعي الأعلى، يجب أن نرى أدوار البالغين لدينا
كمحبة وخدمة كل طفل. وهذا يساعد الطفل على القيام بسرعة
الانتقال من البكاء والسلوك العاطفي الآخر إلى البرمجة التي
يسمح بتلبية الاحتياجات من خلال الحب والوعي الموسع.
خلق جنة على الأرض يعيش فيها الجميع في عالم خالٍ من
إن الحروب وسوء الفهم والازدواجية على كل المستويات تتطلب منا أن نتوقف عن ذلك
تدريب أطفالنا على تطوير الأمان الشديد والإحساس والقوة
الإدمان. من السهل إلقاء اللوم في مشاكل العالم على الحكومات،
المدارس، والمؤسسات الاقتصادية المهملة، وما هذا إلا تهرب. الجميع
من هذه المؤسسات نحن. الأفعال غير المحبة والموضوعية لكل من
تم إنشاء هذه المؤسسات ويتم الحفاظ عليها من خلال الإدمان الذي نحن عليه
اكتسبت. حتى قطبية معارضتنا الإدمانية قد تتعزز
ما قد نرغب في تغييره!
الطريقة الوحيدة الفعالة والدائمة لتغيير العالم الذي نعيش فيه
هو تغيير مستوى وعينا. ومن أفضل طرق الإصلاح
البرمجة الإدمانية القوية التي تم تكييفها في حياتنا
الكمبيوتر الحيوي هو التفاعل مع الأطفال. يمكننا أن ننقذهم من المعاناة
سينتظرهم ذلك إذا أرادوا تطوير قوة مبرمجة بشكل كبير
الإدمان والمطالب. وفي المقابل سنستفيد من التذكير
كيف يعني العيش هنا والآن، والتمتع بوعي ليس كذلك
يحركها العقل العقلاني باستمرار، ويستفيد من المرآة
التي يقدمها الطفل لتمكيننا من رؤية إدماننا.
ستمنحك حياتك فرصًا مستمرة لتظهر للطفل (و
نفسك) سواء كنت على مستوى قوة الوعي أو مستوى الحب
الوعي. كل كوب حليب يسكبه الطفل يمكنك من إظهاره
له العالم الذي يعيش فيه وعيك الواعي. هل تقول (أو حتى

أشعر بصمت)، " لقد أخبرتك ألف مرة أن تكون أكثر حذراً.
التالي
عندما تسكب كوبًا من الحليب، ستقف في الزاوية لكوب واحد
ساعة. لقد سئمت وتعبت من إهمالك الأخرق. لقد حان الوقت
لك
استمع لي. لماذا لا تحضر تلك الخرقة وتنظفها؟ أنت
عاجز؟ إذا كان الأمر كذلك ، فسوف تقوم بتدريب الطفل على
السيطرة على وعيه
عن طريق الأمن والإحساس وإدمان السلطة. ومنذ وعيك
إذا قمت بإنشاء عالمك من خلال هذه المرشحات، فسوف تعيش
في كائن موضوعي
العالم الذي يكون فيه صفاءك الداخلي مهددًا باستمرار من خلال
أفعال
طفل. أنت ببساطة تستخدم الحليب المسكوب لتكوين أثقل
وأثقل
برمجة الوعي المنخفض لكلا منكما. ووعي منخفض
الحياة مليئة باللبن المسكوب - بشكل أو بآخر.
عندما يسكب الطفل الحليب، يمكنك الترحيب به كفرصة
للمساعدة
كلاكما ينمو إلى وعي أعلى. يمكنك أن تقول لنفسك : "
الحليب مسكوب -- هنا، الآن. الضجة حول هذا الموضوع لن
تفسد
لبن. سوف يزعجني أنا والطفل ببساطة. قد يكون الطفل
منزعجًا
طرق دون وعي على كوب آخر. لقد طرقت المئات من
النظارات
من المرات. هذا مجرد جزء طبيعي من الحياة. السيطرة غير
الناضجة على العضلات
يزيد الطفل من احتمالية الحليب المسكوب. ولكن حتى الآن
كشخص بالغ أنا
في بعض الأحيان تسرب الأشياء. لذلك نحن نفقد بضعة أوقية
من الحليب، ولكن هذا
لا يوجد أي سبب على الإطلاق لفقد حبنا وصفاءنا. " وتستمر في
الحديث
عن كل ما كنت تقوله قبل أن يسكب الحليب. ينبغي أن يكون
تنظيفها كشيء معتاد للقيام به. لا تحتاج إلى قيادة الطفل
قول أشياء مثل، " لا بأس ، الجميع يسكب الحليب " ، إلا إذا كان

مشاعر الطفل تدعو لمزيد من الكلمات. يمكنك نقل تلك الأفكار من خلال
قبولك المحب والمتدفق للبن المسكوب وطبيعتك البسيطة إجراءات التنظيف.
بعد سكب الحليب، سيكون الطفل حساسًا جدًا لمشاعرك و
سوف تلتقط أي جنون العظمة أو العداء في وعيك - على الرغم من ذلك
قد تكون لطيفًا جدًا ولباقًا في كلماتك. إذا كنت تستطيع حقا قبول
الحليب المسكوب (وكذلك الأحداث الأخرى غير المفضلة في حياتك) و
اسمح لوعيك بالتدفق بطريقة محببة هنا والآن، سيكون هناك
كن قليلًا جدًا من " الحليب المسكوب " في حياتك. ولكن إذا حصل وعيك
عالقين في حادثة تلو الأخرى التي تنطوي على أمنك، وإحساسك،
أو برمجة الطاقة، يمكنك إنشاء جحيم حي في تفاعلاتك اليومية مع طفل.
ينبغي حفظ المسارات الاثني عشر الواردة في الفصل الرابع حتى يتسنى ذلك
يمكنك جعلهم أقل من مستواك العقلاني في الدوائر الأعمق الخاصة بك
الكمبيوتر الحيوي الذي يتحكم في كيفية رؤيتك لعالمك. هذه المسارات الاثني عشر
تظهر لك الطريق إلى الوعي العالي. كلما غضبت وخافت
أو غيور، ستجد أن السبب هو تجاهلك لواحد أو أكثر من الأمور
الممرات. على الرغم من أنها تنطبق على كل موقف في حياتك، إلا أنها تنطبق بشكل خاص
من المهم أن تستخدمها عند التعامل مع الأطفال. أنت تعطي
لهم نماذج من البرمجة التي سوف يكررونها " لنجاحها " في الحياة.
سوف يدمج الأطفال تحديات الحياة بسرعة عندما يكونون في الجوار
البالغين الذين يتواصلون بشكل علني من المراكز الرابعة أو الأعلى
الوعي. يقول الطريق السابع: " أنا أفتح نفسي بصدق للجميع

الناس من خلال استعدادهم لتوصيل أعمق مشاعري بشكل
كامل، منذ ذلك الحين
الاختباء بأي شكل من الأشكال يبقيني عالقًا في وهم الانفصال
عن الآخرين
الناس. وهذا مهم بشكل خاص مع الأطفال، لقدرتهم على
الاستماع
بالنسبة لك على مستوى الشعور فهو دقيق للغاية. إذا شعرت
بشيء واحد وقلته
شيء آخر، سوف تكون تدريبهم على عدم الأمانة. على الرغم
من بهم
قد لا تسمح لهم العقول العقلانية بعد بأن يكونوا ماهرين في
ألعاب الكلمات مثلك
ومع ذلك، فإن تحررهم النسبي من العقلانية يجعلهم أكثر إدراكًا
المشاعر على الرغم من أنك تتلاعب بها بذكاء بالكلمات. أطفال
يشعر بشكل حدسي بعدم أمانتك ولن يثق بك. ومع ذلك، فإنهم
سوف
اعكس سلوكك من خلال تعلم كيفية التلاعب بك بالكلمات.
عندما انت
تصنيفهم وانتقادهم، سوف يعكسون ذلك من خلال تصنيفك
وانتقادك.
عندما تهددهم وترشوهم، فسوف يهددونك ويرشونك. و
يمكنهم في كثير من الأحيان التغلب عليك في عكس ألعابك!
وتذكر دائماً أن كل ما يثير استياءك في تعاملاتك
مع طفل يمثل إدمانك - وليس إدمانه. عندما الادمان الخاص بك
البرمجة تزعلك هتستجيب للطفل بطريقة تساعده
لبرمجة الإدمان في حاسوبه الحيوي. عندما ترد على كل
الوضع هنا والآن بطريقة محبة وواعية، سوف تكون قادرًا على
القيام به
بالضبط ما يجب القيام به. المسار التاسع مفيد جدًا، " أنا
أتصرف
بحرية عندما أكون منضبطًا ومتمركزًا ومحبًا، لكن إذا أمكن
أتجنب التمثيل
عندما أكون منزعجًا عاطفيًا وأحرم نفسي من الحكمة التي
تتدفق
من الحب والوعي الموسع. "
على الرغم من أنك ستجد جميع المسارات مفيدة عند العيش مع
الأطفال،

يجب أن يكون المسار الثاني عشر في المقام الأول في وعيك بشكل خاص:
" إنني أتصور الجميع، بما فيهم أنا، ككائن مستيقظ
هنا للمطالبة بحقه المكتسب في مستويات الوعي الأعلى
الحب غير المشروط والوحدة. كيف تتعامل مع كائن مستيقظ ؟ يفعل
تنتقده، تقلل من شأنه، تقيمه، ترشوه، تغضب منه، تحاول
للتلاعب به؟ أم أنك فقط تحبه وتخدمه؟ إذا طلب منك ذلك
افعل شيئًا، افعله إذا كنت قادرًا على ذلك. إذا لم تتمكن من القيام بذلك، فأنت تعرف ذلك
هو سيتفهم. الأطفال لديهم فهم عميق على مستويات بديهية. لو
لم يكن وعيهم مشوشًا بألعاب القوة، كما هو الحال مع الأطفال
واقعيون جدًا في قبول الظروف الحالية في حياتهم.
محفز الحب الحي، كل الطرق التي نعيش بها الحب، (انظر الجزء الرابع
الطريقة المذكورة في الفصل 13) يمكن أن تكون مفيدة في تحرير وعيك من
إدمان الأمن والإحساس والقوة عند التعامل مع الأطفال. أنت
قد ترغب في بدء هذا المحفز في وعيك والاستمرار فيه
ساعات عديدة. أنت تسمح للكلمات والأصوات الأخرى، والنبضات البصرية، واللمس
تتدفق الأحاسيس في خلفية وعيك. عندما تحافظ على
بكل الطرق التي نعيش بها الحب يتحول باستمرار في عقلك، أنت
سوف تصبح الاهتزازات أكثر سلامًا وحبًا. التصورات التي
ثم يتم وضعها في وعيك الواعي من خلال قدراتك الواسعة والمعقدة
الكمبيوتر الحيوي هو الذي يضبطك في مكان عميق وهادئ بداخلك
نفسك والأطفال من حولك. بما أن الأطفال ممتازون
المرايا، أي شيء تفعله لرفع مستوى وعيك سوف يصبح سريعًا
ينعكس في رفع مستوى وعي الأطفال من حولك.
إلا إذا كنت تتحرر من المستويات الثلاثة الدنيا للوعي، من وقت لآخر
الوقت الذي سوف تملأ فيه برمجتك العاطفية الإدمانية وعيك
الخوف أو الغضب أو الاستياء. عندما يحدث هذا، يمكنك استخدام هذه العاطفية

المشاعر بمثابة فرصة ذهبية لإعادة برمجة نفسك من خلال أسلوب
تركيز الوعي. هذه هي الطريقة الخامسة للنمو في الحياة
الحب طريق إلى الوعي العالي. إذا كنت تستخدم باستمرار هنا والآن
الخبرة التي تمنحك إياها حياتك، يمكن أن يساعدك تفاعلك مع الأطفال
تسريع نموك بسرعة إلى وعي أعلى. يجب عليك الاعتبار
سيكون ذلك بمثابة تهرب إذا أخبرت نفسك أنك لا تستطيع أن تنمو إلى مستوى أعلى
الوعي لأنه لديك أطفال صغار لتعتني بهم - وهم
هي مثل هذا الهاء. من المحتمل أن تتمكن من النمو إلى وعي أعلى
بسرعة أكبر لأنك تتمتع بميزة التفاعل مع الأطفال.
الحزم ضروري في بعض الأحيان لتعليم الطفل كيفية التعايش معه
الآخرين والتعامل مع الأخطار الجسدية في العالم. قد تكون أم واحدة
معاقبة الطفل من كائن موضوعي، مساحة منعزلة من شأنها أن تخلق
انفصال. يجوز لأم أخرى " معاقبة " طفلها بنفس الطريقة ولكن من أ
المركز الرابع، مساحة المحبة التي ستقربهم من بعضهم البعض. الاشياء
ما تفعله بالفعل أثناء التفاعل مع الطفل ليس بنفس أهمية ما تفعله
مركز الوعي الذي تعمل منه. شخص في الرابع
مركز الوعي يفضل أن يكون متقبلاً ومتقبلاً ولكن عندما تكون الحياة
إذا تطلب الأمر ذلك، يمكنه استخدام الحزم أو القوة من مكان محبب. آباء
إن العمل من المركز الرابع للوعي سوف يفعل ما يجب أن يكون
القيام به في كل موقف - وقبول وحب الطفل وأنفسه -
رؤية كل ذلك كجزء من الالتواء واللحمة للكون.
تذكر دائمًا أن تجربة السلام والحب والصفاء يتم خلقها

من خلال الطريقة التي تقوم بها بتشغيل الكمبيوتر الحيوي الخاص بك. العالم الذي تدركه
يعتمد على البرمجة التلقائية تحت المستويات الواعية التي تختار كل ما يتم إدخاله إلى وعيك. كما تنمو في
وعي أعلى، تصوراتك لما هو موجود هنا والآن في حياتك
سيتم إدخاله إلى وعيك دون إثارة المشاعر
قُد عقلك العقلاني ليبتعد عن الأمان والإحساس والقوة
أشياء. عندما يتم إدخال تصور بانورامي هنا والآن
وعيك في إطار من الانفتاح والحب، فأنت تعيش في
مكان عميق وهادئ داخل قلبك. سوف تدرك الدراما الجارية
خارج منك. سوف تفعل ما عليك القيام به بفعالية. وانت كذلك
استمتع كدراما بكل الأشياء " القبيحة " والأشياء " الجميلة " الموجودة
يتم تمثيلها على المسرح الذي يمر أمام عينيك كل يوم. فرحة
ونشوة الحياة هي لك عندما تصبح واحداً مع القانون الأعلى
الوعي - أحب الجميع دون قيد أو شرط - بما في ذلك نفسك.

الفصل 21

كيفية زيادة استمتاعك بالجنس

الجنس، بالإضافة إلى بقية الدراما في حياتك، قد تتعرض للتجربة على الإطلاق
مستوى الوعي. ويمكن أن يتم ذلك على المستوى الأمني (كما في حالة
زوجة منحرفة تسمح بحدوث ذلك للحفاظ على زواجها معًا)، أو
مستوى الإحساس (كما هو الحال مع المستهتر)، أو على مستوى القوة (مثل الرجل الذي
يتحدى نفسه لينجح مع شريك يصعب الحصول عليه). الجنس هو
من ذوي الخبرة على مستوى الحب من الوعي (عند استخدام الخبرة
ليتدفق بمحبة وقبول أكثر)، أو على مستوى الوفرة (عندما يكون المرء
يجد في تجربة الجنس وعيًا أعمق بالطريقة التي تعيش بها الحياة
يقدم لنا كل ما نحتاجه). على المستوى السادس من الوعي واحد
يشاهد دراما الاتحاد الجسدي من مكان عميق وهادئ داخل المرء
قلب. وفي المستوى السابع من الوعي، يصبح المرء جنسيًا
خبرة. لا يُنظر إليه على أنه شيء يحدث للنفس.

وبدلاً من ذلك، يشعر المرء بالهوية مع كل شيء وكل شخص.
وعلى هذا المستوى،
لن تجرب الجنس كحدث، بل أنت الحدث. . . .
ما لم تكن في طريقك إلى الوعي الأعلى، فأنت كذلك
ربما يمارسون الآن الجنس إلى حد كبير في المستوى الثاني من
الوعي. أنت تمارس الجنس مع شريكك من أجل متبادلك
التمتع. وعيك أثناء ممارسة الجنس يهتم بالأحاسيس
التي لديك خلال الوقت الذي تمارس فيه الحب - وخاصة أثناء
لحظات النشوة الجنسية. سيكون وعي شريكك بالمثل
ركز على الأحاسيس المبهجة. على الرغم من وجود تعاون و
الاتفاق بينكم بخصوص ما يحدث، كل واحد منكم يستخدم
الآخر كأداة لإشباع الرغبة في المشاعر الجنسية. هنالك
ومن ثم فإن الانفصال بين الذات والموضوع يحرمك مما هو
أجمل
المشاعر التي تنتظرك عندما تمارس الجنس من مستويات أعلى
الوعي.
الجنس في المستوى الثاني من الوعي يجعلك عرضة للخطر
بعدة طرق.
يمكنك مقارنة تجربة الليلة بالمشاعر العالية التي شعرت بها من
قبل
الليلة، وهذه المقارنة قد تقودك إلى الشعور بما حدث الليلة
لم يكن " كافياً" تماماً. ” أنت عرضة لخيبة الأمل إذا كان شريك
حياتك
متعب أو لسبب ما غير مهتم. إذا كانت التجربة خاصة
عظيم، سيبدأ وعيك في التساؤل عن السرعة التي يمكنك بها
تكرار ذلك --
أو ما إذا كان يمكنك تكرار ذلك على الإطلاق.
هذا التركيز المتلاعب للوعي يمنعك من الوجود
راض تماما هنا والآن. إنها تبقيك على السفينة الدوارة
المتعة وخيبة الأمل. عادتنا هي توقع المستقبل بدلا من
السماح لأنفسنا بتجربة الاستمتاع بالحياة هنا والآن
يمكن أن ينتقص بشكل كبير من تجربة الجنس. على سبيل
المثال، يجوز للرجل
قضاء أمسية تناول الطعام والتحدث مع امرأة بنسبة كبيرة
كان وعيه متورطًا في توقعه للنوم معها لاحقًا
تلك الليلة. إنه جسدي معها، لكن جزءًا كبيرًا من وعيه موجود
تخلص من انشغاله بالمستقبل. إذا كان الشخص الذي معه

مدركة (وليست عالقة في نفس اللعبة)، فسوف تدرك أن هناك
شيئًا ما
شيء يفتقر إلى الحيوية والوحدة هنا والآن
التفاعلات.
لنفترض أن خطته نجحت، وأنهما الآن في السرير يقبلان كل
منهما
آخر. وعي الرجل (إذا لم يتعلم كيف يكون هنا
والآن) لن أستمتع تمامًا بتجربة التقبيل. سوف يصبح
توقع الخطوة التالية عندما تداعب يديه هنا
الثديين. بمجرد أن يداعب ثدييها، فمن المحتمل جدًا أن يفتقدها
" الكفاية " وبهجة تلك التجربة. سوف يترقب
كم سيكون جميلًا عندما تبدأ يديه في استكشاف مناطق أكثر
حميمية
التي تنتظره تحت فخذيها. ثم عندما يلمس ويشعر بعد ذلك
مناطقها الشفوية والمهبلية، فلن يكون هنا الآن. سيظل كذلك
غير قادر على تذوق وتقدير جوهر التجربة تمامًا.
سوف يقفز وعيه بعد ذلك إلى الأمام ليتوقع كم سيكون لطيفًا
عندما يكون قضيبه بداخلها. وحتى بعد حدوث ذلك، ربما لا يزال
لا يفعل ذلك
كن هنا والآن! سوف يتوقع لحظات الذروة. إنها
فقط عندما يصل أخيرًا إلى النشوة الجنسية سيكون هنا تمامًا
الآن. ل
إن لحظات النشوة الجنسية تهيمن على الوعي لدرجة أنه ربما
سيفعل ذلك
لا يكون قادرا على وضع وعيه في أي مكان آخر. إنها واحدة من
القلائل
أوقات في حياته يستطيع فيها تجربة التواجد الكامل في هنا و
الآن!
عندما تهيمن رغبتك الشديدة على وعيك
أحاسيس الجنس، سوف تحرم نفسك من جزء كبير من الجمال
والروعة التي ستكون لك عندما يمكنك الاستمتاع بالجنس في
المركز الرابع
من الوعي. عندما يعمل وعيك في المستوى الرابع،
سوف تبدأ في الاستمتاع بكل ثانية باعتبارها كلًا مُرضيًا في حد
ذاته. أيا كان
يحدث عندما يتكشف تدفق الحب بما فيه الكفاية. عقلك ليس
قلقا

بما سيحدث بعد ثوانٍ أو دقائق قليلة من الآن.
وبالتالي فهو لا يستوعب. لا يتم التلاعب. إنه لا يسعى. ليس
مقارنة. إنها لا تحاول تحقيق أي شيء. انها تتدفق فقط
تمامًا مع مشاعرك ومشاعر شريكك - و
حداثة البيئة من حولك.
إذا كنت ترغب في معرفة ما إذا كان الجنس يهيمن على وعيك
أم لا،
يمكنك تطبيق الاختبار التالي. ربما يمكنك القيام بذلك في
رأسك.
لنفترض أنك كنت في السرير مع شريك حياتك لمدة نصف
ساعة، وهذا هو الحال
الاقتراب من النقطة التي قد يبدأ فيها الجماع. ثم افترض أفضل
ما لديكم
صديق يقرع الباب. لديه مشكلة خطيرة ومن الملح أن يفعل ذلك
نراكم على الفور. يمكنك دون خيبة أمل - دون أي
استيعاب التجربة السابقة - دع وعيك يتدفق إلى هذا الجديد
الوضع الحالي في حياتك؟ هل يمكنك اللجوء إلى هذا الوضع
الجديد
دون تهيج أو غضب أو خيبة أمل من أي نوع؟ هل يمكنك إعادة
توجيه
تلك الطاقة التي تم إنشاؤها عن طريق ممارسة الحب لمساعدة
صديقك؟ إذا كان لديك
يمكن للوعي أن يتدفق من تجربة هنا والآن إلى التجربة التالية
هنا
الآن جرب أنك تتدفق بسلام وجمال في نهر
حياتك.
الفرد الذي علق على المستوى الثاني من الوعي سوف
تهيج نفسه وشريكته الجنسية وصديقه في الوضع الموصوف
فوق. بمجرد أن تحدث مع صديقه وقام بكل ما هو ضروري،
سيظل وعيه غارقًا في الاستياء تجاه ما يفعله
يعتبر تدخلا. وعندما يعود بعد ذلك ليكون مع حبيبته
سوف يكون الوعي منشغلاً بالماضي القريب. بدلاً من
يستمتع بشكل متدفق هنا والآن عندما يكون ممارسة الجنس
دون انقطاع ممكنًا
الانشغال بالماضي قد يمنعه من القيام بما هو أكثر
يريد أن يفعل!
الشخص المعلق على المستوى الثاني من الوعي لا يمكنه أبدًا

العيش بشكل كامل هنا والآن. على سبيل المثال، امرأة مدمنة
في المستوى الثاني سوف تقوم بفحص كل شخص تعتبره
شريكًا جنسيًا. ها
سيكون الرد على جميع الأفراد الجميلين الذين يتدفقون إلى
حياتها
يقتصر على تحليلها حول ما إذا كان هذا الشخص يناسب النمط
الموجود في رأسها
أن لديها شريكًا مثيرًا في السرير. بدلا من الرد على الكل
الشخص الذي أمامها، فهي تتناغم فقط مع شريحة صغيرة جدًا
مما هو موجود
متاح. إنها تحرم نفسها من الطيف الواسع الذي تقدمه الحياة
ها. إنها تتجاهل المسار الثاني من خلال إنشاء نسخة وهمية
من الناس المحيطين بها. وهو عكس الانفتاح الذي يجلب
معجزة " الاكتفاء " في حياة المرء .
قد يتم دفع الشخص الذي يهيمن الجنس على وعيه إلى الشراء
السيارات والمنازل والملابس والقوارب ومعظم الأشياء في
حياته
أساس مساهمتهم المفترضة في التجارب الجنسية المستقبلية.
ال
قد تكون الأشياء المشتراة باهظة الثمن، أو لا تلبس بشكل جيد،
أو قد تحتوي على أشياء أخرى كثيرة
سلبيات. إذا كانت باهظة الثمن، فسوف تضع الشخص في
الديون أو
جعله يركز أكثر من وعيه على كسب المال. هذا لديه
تداعيات أخذ الوقت والطاقة بعيدا عن الأنشطة الجنسية
يقول لنفسه سوف يجلب المتعة. وهكذا مع كل أنماط الإدمان
التي
يبقينا في السعي الانهزامي للمفاهيم الوهمية للوفاء والإنجاز
سعادة.
ماذا نفعل عندما نكتشف أن جزءًا كبيرًا من وعينا موجود
المحاصرين في المستوى الثاني؟ الطريقة الثالثة لنمو الوعي
الموضحة في الفصل 13، يمكن أن تكون مفيدة في تمكيننا من
إعادة برمجة هذا
مدمن. يمكن أن يختفي الإدمان الجنسي تدريجيًا عندما نصبح
كذلك
مدركًا واعيًا للعيوب والمعاناة الناتجة عن ذلك

أسباب الإدمان. إن بصيرتنا المتزايدة تكشف العقوبات التي نحن عليها
الدفع دون داعٍ: الطريقة التي ننفر بها الأشخاص الذين نود أن نحبهم
بسبب تدخلنا في التلاعب بالموضوع والموضوع، فإن
خيبة الأمل، والتهيج، والغضب الذي يمكن أن يثيره الإدمان الجنسي
استنزاف جيوبنا، والقلق الذي نشعر به إذا كان لدينا نموذج للوصول دائمًا إلى النشوة الجنسية، وما إلى ذلك.
يمكن أن يكون الإدمان على الجنس قويًا جدًا لدرجة أنه قد يساعدك إذا توقفت عن ممارسة الجنس
الرقص الجنسي المعتاد لفترة من الوقت لكي نعطيك فرصة للسماح
أنماط أخرى في الظهور. على سبيل المثال، إذا قررت بالتأكيد عدم القيام بذلك
ممارسة الجنس خلال الأشهر الثلاثة المقبلة، قد يساعد وعيك على التحرر منه
السيطرة على الأفكار الجنسية والإدمان. هذا يمكن أن يحرر الخاص بك
وعيه ليتناغم معه أو معها دون أي إيحاءات لـ " هيا بنا نذهب إلى".
السرير الليلة. قد يؤدي هذا إلى توسيع أنشطتكما معًا. يمكن أن يزيد الخاص بك
الانفتاح على تجربة الشخص بشكل كامل كإنسان. سوف تفعلها
ابدأ في تحرير نفسك من الوعي المتضائل الذي يحدث عندما يركز الوعي على التفاعلات الجنسية.
خلال هذا الوقف المؤقت لممارسة الجنس، يمكنك تركيز وعيك على الاستمتاع الكامل بكل تجربة هنا والآن. قد ترغب في الاستمتاع
مجرد تدليك بعضنا البعض. لأن وعيك لن يكون مشغولا
مع تحقيق أي شيء يتجاوز التدليك، يمكنكما أن تكونا كذلك
حرية كاملة لتجربة شاملة هنا وحاضر
تدليك. أنت تقوم بإعادة برمجة نفسك بوعي لتصبح غير مدمن لتجربة النشوة الجنسية. تبدأ في إدراك أن هذه العشر ثواني
النشوة الجنسية التي تقدمها العروض الجنسية يمكن أن تهيمن على جزء كبير جدًا من جسدك

الإدراك الواعي. انه يعطي جوفاء لساعات وساعات من الخاص بك
الوعي الثمين - إبعادك عن هنا والآن - والصنع
أنت غير قادر على ضبط الواقع الكامل المتاح لك كل يوم
لحظة من حياتك. تبدأ في رؤية أن تجربة النشوة الجنسية ليست كذلك
يستحق الساعات العديدة يوميًا التي قد يحرمك من الاستماع إليها
كل شيء من حولك من خلال الإدراك متعدد القنوات.
لكن الشيء الجميل في نمو الوعي هو أنه عندما تتخلى عنه،
يمكنك الحصول على كل شيء مرة أخرى. لأنك لا تدرب نفسك
على رفض النشوة الجنسية - ذلك
سيتم استبدال إدمان واحد لآخر. ما كنت عاطفيا
الرفض هو أيضًا إدمان سيجلب التعاسة. أنت ببساطة تتدرب
نفسك لتجعل تجربة النشوة الجنسية جزءًا من المتعة الآنية
حياتك. عندما يمكنك السماح للجنس بالتدفق إلى حياتك كجزء من العفوية
الكشف عن المواقف التي تقدمها لك الحياة، والتي من المحتمل أن تجلبها حياتك
لك تجارب جنسية مرضية أكثر من أي وقت مضى. و هؤلاء
ستكون التجارب بدون عيوب وجود وعيك
يهيمن عليها بالسعي لتحقيقها. يمكنك بعد ذلك الاستمتاع بالجنس (أو أي شيء
آخر) دون دفع ثمن باهظ في انخفاض التصورات و
خيبات الأمل.
لنفترض أنك نجحت في فرض حظر على ممارسة الجنس لأي شيء
الفترة التي تحتاج فيها إلى إعادة برمجة وعيك حتى تتمكن من أن تصبح
خالية من المستوى الثاني. لنفترض أنك بدأت بالتفاعل مع
شريك جنسي على أساس أوسع وغير جنسي. سوف تجد نفسك
الاستمتاع بأشياء بسيطة معًا والتي كانت مملة من قبل - أو في
من الأفضل تحمله كنقطة انطلاق للوصول إلى السرير. تبدأ في التجربة
وبشكل أعمق الجمال الداخلي للإنسان الذي أنت معه. أنت
تجربة له أو لها على مستوى أعمق من الوجود. تم تحرير وعيك
من الاستجابة كما لو كان هو أو هي أداة للتمتع الجنسي.

يمكنك بعد ذلك اختيار بدء الأنشطة الجنسية ولكن تحديدها لبضع ليالٍ
إلى التفاعلات المرحة التي تخلق علاقة حميمة حساسة - ربما مجرد المداعبة
واستكشاف أجساد بعضنا البعض دون الوصول إلى الذروة. ال السبب وراء القيام بذلك هو تجربة كفاية ما أنت عليه
عمل. سوف تكتشف أنه عندما تكون منضبطًا ومحبًا تمامًا، فإن ذلك يحدث
يكفي تمامًا أن تكون مع شخص ما. كل ما تفعله يمكن أن يكون تعتبر " كافية " إذا كنت لا تحاول تحقيق شيء ما - أو
تحاول منع حدوث شيء ما. ركز وعيك على
التمتع الكامل بالحداثة بينك وبين شريك حياتك. تعلم السماح
كل لحظة تتدفق من سابقتها دون تخطيط أو دفع أو محاولة للتحكم في تدفق لحظة إلى أخرى.
كن حساسًا تمامًا لكل الفروق الدقيقة في شريكك. اللفظي الخاص بك
ويجب أن يكون التواصل غير اللفظي فعالاً لدرجة أنك تعرف ما إذا كان ذلك أم لا
شريكك يستمتع بتدفق الأحداث. الإشارات التي تحتاجها موجودة -
ما عليك سوى السماح لهم بالدخول إلى وعيك. لا ينبغي أن يكون كذلك
من الضروري بالنسبة له أن يرفض إجراءً غير حساس. هذه هي الوحدانية. هذا
لا يمكن العثور على الجمال الدقيق هنا والآن إلا عندما تكون أنت وشريكك
تدفق الشريك كوعي واحد.
ليس عليك أن تسعى جاهدة أو ترفض أي أوضاع جنسية معينة - فهي كذلك
كله جميل. أين يوجد جسدك وما يفعله ليسا أمرين حيويين - أين إن عمل وعيك أمر حيوي تمامًا. ما دام هناك وحدانية
بينك وبين شريكك، يمكن الاستمتاع بأي أنشطة جنسية
كجزء من الدراما. كل لحظة ثمينة في حد ذاتها ولا يتم تجربتها كنقطة انطلاق لما سيحدث بعد ذلك.
لتجربة شريكك الجنسي على المستوى الرابع من الوعي، أنت قد ترغب في بدء الرقص الجنسي من خلال الجلوس في مواجهة بعضها البعض والنظر

في عيون بعضنا البعض. وينبغي أن يكون هذا كافيا -- فقط للنظر في عيون
حبيبك دون أي حاجة للمس أو القيام بأي شيء آخر. لا تركز على
عينيه لهذا يمكن أن تنتج ألعاب شخصية الأنا. بدلا من ذلك دع الخاص بك
استريحي بلطف على جسر الأنف بين العينين مباشرة. سوف تفعلها
عادة ما تلاحظ بقعة خفيفة حيث يلتقي الأنف بالجبهة. ابحث عن هذا
دائرة الضوء والتمسك بها. ستظل ترى العيون والأنف والشفتين..
الوجه بأكمله. سيتخذ وجه شريكك العديد من الأشكال والأشكال.
سوف تراه بطرق لم يسبق لك تجربتها من قبل --
كلاهما قبيح وجميل. لكن لا تتمسك بأي من هذه التصورات. يترك
يمرون كجزء من رقصة الحياة. دع محبتك وقبولك ووحدتك
تنمو وأنت تجلس هناك وتنظر إلى وجه من تحب. استمر في هذا
حتى تجده كافيًا تمامًا - حتى تختبر أن عقلك كذلك
تم إفراغه من التصاميم المضطربة ولم يعد هناك شيء مرغوب فيه. قد ترغب في ذلك
ابدأ العبارة ALL WAYS US LIVING LOVE لتضيف إلى جمالك خلق.
ثم مع نمو الحب والوحدة، قد تحدث أشياء أخرى من تلقاء نفسها.
قد تجد أنك وصلت إلى وضع يكون فيه الرجل مستلقيًا على ظهره
مع المرأة التي تجلس على القمة في مواجهته. وهذا ما يعرف باسم
موقف مايثونا في العلوم الشرقية القديمة لليوجا التانترا. في هذا
في الوضع الذي يمكنك من خلاله التحديق في أعين بعضكما البعض ، يمكن أن تلمس يداك بعضهما البعض
ويداعبون جزءًا كبيرًا من جسد بعضهم البعض. عندما تجلس المرأة
أعلى أنها قادرة على تعديل درجة التحفيز بحساسية أثناء
الجماع بحيث تستمر الإثارة بطريقة متبادلة. ربما

قد ترغب أحيانًا في الاستمتاع بهذا الوضع لمدة ساعة أو أكثر
برفقتك
شريك دون الوصول إلى ذروتها. وهذا سوف يحرر وعيك من
توقع حدوث شيء ما في المستقبل. وسوف تمكنك من
استمتع تمامًا بكل جزء من تجربة الحياة الحالية
تقدم لك.
في المستوى الرابع من الوعي، يتم البحث عن الجنس كوسيلة
للنمو
الحب والوحدة. عندما لم يعد وعيك يركز على
الطلب الإدماني على الجنس، الأحاسيس الرائعة لا تزال موجودة
وهي موجودة
استمتعت بها بشكل كامل ومستمر. أنت الآن خالي تمامًا من
الجميع
القابلية للقبول أو خيبة الأمل. يمكنك التدفق مع أي شيء
يحدث. يمكنك الاستمتاع بكل لحظة بنفسها تمامًا.
سيفتح هذا النمو الأبواب أمامك للاستمتاع بالجنس على مستوى
أعلى
الوعي. في المستوى الخامس، تصبح أكثر وعيًا بأن الحياة هي
سخاء بلا حدود في إرسال كل ما تحتاجه لتحقيق السعادة --
حتى أكثر مما قد تحتاج إليه. أنت تدرك أنه أعطاك الثانية
مستوى الأحداث التي مكنتك من تجربة خيبة الأمل و
المعاناة في أنشطتك الجنسية حتى تتمكن من النمو إلى
مستويات أعلى.
أنت تدرك الآن مدى الانزعاج الذي شعرت به عندما لم يذهب
شخص ما إلى السرير
معك (أو عندما لا تحدث الأمور كما خططت لها عندما ذهبت
إلى السرير) قدمتها لك حياتك لتساعدك على النمو إلى مستوى
أعلى
الوعي. أنت ترى الآن أن كل تجربة جنسية ساعدت في النشوء
المرحلة لنموك الحالي إلى وعي أعلى.
لذلك تتعلم كيفية استخدام الجنس (وكذلك كل ما تفعله في
حياتك اليومية)
لتسريع رحلتك إلى الوعي الأعلى. أنت تدرك ذلك
عقلك يخلق العالم الذي تعيش فيه. عقلك يضعك في
أماكن مختلفة ويقودك إلى تجربة أشياء مختلفة لمساعدتك على
النمو
في الوعي. ترى الرقص الجنسي كجزء من دراما حياتك

وأنت تعلم أنه عندما تكون منفتحًا ومتقبلًا ومحبًا، فسوف تفعل ذلك
تجربة السعادة المثالية التي تنتظرك.

الفصل 22

الاستخدام الأمثل للكمبيوتر الحيوي الخاص بك

يعد الكمبيوتر الحيوي البشري (أو الدماغ) أداة حساسة بشكل خيالي
قدرات هائلة. ولكن مثل أي أداة معقدة، لا يمكن استخدامها على النحو الأمثل
ما لم يتم إعطاء التحذيرات والتدريب للمستخدم. يمكن تضليلنا بسهولة
في الوهم بأن وعينا يدرك ما يحدث بالفعل
سواء داخل حاسوبنا الحيوي أو في العالم الخارجي لجسمنا
الناس والأشياء من حولنا.
إن وعينا يشبه إلى حد ما رئيس شركة كبيرة لديه
معلومات عن جزء صغير من أحداث الزمكان التي تجري في
العديد من مكاتب ومصانع الشركة. يستقبل الرئيس
المعلومات الملخصة المعالجة مسبقًا. عادة، يعمل انطلاقا من التجريد
من التجريدات. ولذلك فمن المهم أن يكون على علم بذلك
عملية التجريد. وبالمثل، أنت وأنا، كمستخدمين لدينا الرائعة
يجب على الحواسيب الحيوية أن تدرك أن وعينا لا يمكن إلا أن يكون واعيًا
ربما جزء من المليون من المعلومات الواردة في كل ثانية من اليوم.
كل شعرة في أجسامنا متصلة بجهاز الكمبيوتر الحيوي الخاص بنا. كل ما لدينا الداخلية
تقوم الأجهزة باستمرار بإرسال المعلومات إلى واستقبال المعلومات منها
حاسوبنا الحيوي العظيم -- عادة بمستويات أقل من وعينا. ملكنا
الأجهزة المستقبلة للبصر والصوت واللمس والذوق والشم، بالإضافة إلى الحركية
الحواس التي تعطي معلومات تتعلق بجسمنا ترسل لنا باستمرار
ملايين النبضات في الثانية تجاه حاسوبنا الحيوي. العين وحدها
متصلة بالكمبيوتر الحيوي بأكثر من مليوني ألياف عصبية. الآذان
ترتبط بالكمبيوتر الحيوي بأكثر من مائة ألف عصب. هذا

كمية هائلة من البيانات التي تدخل إلى حاسوبنا الحيوي ثانية تلو الأخرى
تكون ساحقة للغاية إذا لم تكن للأنظمة الأساسية
المنظمة التي تقوم تلقائيًا بتجريد هذا أو تصنيفه أو قمعه أو توزيعه
طوفان هائل من المعلومات الحسية الواردة. وعينا يعمل على تجريدات تمت معالجتها مسبقًا وتصفيتها من التجريدات الواردة من أجزاء مختلفة
من حاسوبنا الحيوي.
عملية التجريد
كوننا يتكون من المادة والطاقة. كل كائن مادي هو
تتكون من ذرات، والتي بدورها تتكون من ذرات أصغر
الجسيمات مثل الإلكترونات. هؤلاء في حالة متواصلة من السرعة الفائقة
حركة. تتجمع الذرات معًا لتشكل جزيئات لا تزال دقيقة جدًا
يتم تسجيلها بحواسنا الخمس ما لم يتم استخدام أدوات خاصة، مثل
ويستخدم المجهر الإلكتروني. الطاولة الناعمة التي أجربها مع الأصابع هي تجريد من الجدول على المستوى الذري الذي يتكون من الذرات الطائرة. من سمات عملية التجريد أن البعض
يتم استبعاد الجوانب في كل مرة يكون هناك تجريد. عندما تبلغ حواسنا
نعومة الجدول، ومن الواضح أن عددا رائعا من الخصائص
خرج. " تصنع " حواسنا إحساسًا سلسًا عن طريق التجريد منه
النشاط الغروي والجزيئي والذري ودون الذري الذي يكمن وراء كائن ذكرته أجهزتنا الحسية.
إن حواسنا لا تسمح لنا بالتناغم مع الواقع، فهي تلتقط القليل فقط
جانب من الواقع يمكن نقله عبر الموجات الكهرومغناطيسية. إضافي
تحدث التجريدات عندما يتم عرضها بواسطة عدسات أعيننا
على شبكية العين لدينا وتتحول مرة أخرى إلى نبضات كهروكيميائية
تتكاثر في جميع أنحاء أدمغتنا. كما هي دوائر حاسوبنا الحيوي
يتم تنشيطه بواسطة التدفق الضخم من النبضات الكهربائية الواردة، بل وأكثر من ذلك
يتم التجريد. الجزء الصغير المحدد للإسقاط على

تمثل شاشة وعينا تجريدًا عالي المعالجة لـ
تجريد التجريد ، إلخ.
إن حواسنا وعقلنا العقلاني لا يتناغمان مع العالم كما هو. ال
إن صورة العالم التي تتبادر إلى ذهننا هي في الغالب من خلق
الكمبيوتر الحيوي البشري ببنك الذاكرة الواسع والمشوه الذي
يسبب الإدمان
برمجة. تعكس هذه المنتجات المصنعة التي تصل إلى وعينا
القيود والخصوصيات للكمبيوتر الحيوي لدينا والبرمجة
التي تعمل منها - بقدر ما تعكس الطاقات الخارجية التي تعمل
بها
إشعال العملية. الدور الذي تلعبه الدجاجة في إنتاج العجة
يشبه الدور الذي يلعبه العالم الخارجي في إنتاج الأشياء
الموجودة
المعروضة على شاشة وعينا. عندما ندرك كيف لدينا
من خلال التلاعب بالعقول وقمعها وتغييرها وتشويهها، نبدأ في
إدراك ما هو موجود
الطريقة الرائعة التي تخلق بها رؤوسنا عالمنا.
وعلى الرغم من أن الحاسوب الحيوي البشري يعمل كنظام
متكامل، إلا أنه ممكن
للإشارة إلى بعض الهياكل العصبية التي لها أهمية خاصة بالنسبة
لل
طالب الوعي الإنساني. هؤلاء هم:
1. القشرة الدماغية
القشرة الدماغية عبارة عن غطاء خارجي رقيق للأجزاء الجانبية
والعلوية من الدماغ
الأسطح الملتوية للدماغ والتي يتراوح عددها من عشرة مليارات
إلى ثلاثة عشر مليارًا
الخلايا القشرية. خلايا الدماغ هذه وارتباطاتها هي الهياكل التي
تمكين عقلنا العقلاني الرائع من أن يكون واعيًا، وأن يستخدم
الكلمات
والرموز، وفهم أنظمة التفكير المعقدة، مثل
الرياضيات والعلوم والفن. بشكل عام، الحيوانات الأخرى ليس
لديها سوى جزء صغير
من الخلايا القشرية التي هي حقنا الطبيعي كبشر.
وعلى الرغم من أننا نمتلك هذه المعدات الرائعة، إلا أننا لسنا
كذلك تلقائيًا

خبراء في كيفية استخدامه. التدريب الخاص (مثل التعليمات الواردة
في هذا الكتاب) مطلوبة للعمل في الحالات العليا من الوعي والتي تمثل الأداء الأمثل للكمبيوتر الحيوي البشري.
إلا إذا قمت بتحرير الكمبيوتر الحيوي الخاص بك من السيطرة على الوعي
الإدمان والمتطلبات، فإن قشرة دماغك سوف تمضغ باستمرار الوضع الذي لا تملك فيه ما تريد. عقلك العقلاني سوف
ابتعد عن أسئلة مثل: " ما الذي فعلته وأدى إلى عدم رغبتي في ذلك؟"
الحصول على هذا؟ ماذا يمكنني أن أفعل للحصول عليه في المستقبل؟ هل يحاول الناس منع
أنا؟ هل الناس حقا يحبونني؟ " كل كلمة يتم توجيهها إلى داخلك الوعي بعقلك العقلاني يفصلك بمقدار ميلي ثانية عن
أعمق مستويات الوعي هنا والآن. أن تكون حساسًا للأعمق المستويات، يجب أن يكون وعيك الواعي منسجمًا مع الطاقات الدقيقة في
العالم خارجك وإلى الطاقات الدقيقة التي تنشأ من المجمع تشغيل الكمبيوتر الحيوي الخاص بك دون مستويات واعية.
يمكننا أن نعيش في الغالب في المستوى الرابع دون أن نهدئ أنفسنا تمامًا
العقول. ولكن للعثور على الحالة الذهنية الموحدة التي تتميز بها الكونية
الوعي، من الضروري أن نتحكم في توليد الأفكار التي مواصلة وهم الانفصال. طالما أن القشرة الدماغية لدينا هي نشط باستمرار في تقديم ومتابعة فكرة تلو الأخرى، لدينا لن يكون الوعي حساسًا للطاقات الدقيقة. درجة من الهدوء سوف يحدث العقل العقلاني تلقائيًا عندما تقوم بإعادة برمجة عقلك
الإدمان. ولكن للوصول إلى أعلى مستويات الوعي، الحب الحي سيساعد المحفز (الموضح في الفصل 13) في زيادة تهدئة نشاط
عقلك العقلاني.
يمكن قياس عملية التهدئة هذه بواسطة مخطط كهربية الدماغ يكتشف موجات ألفا وموجات بيتا. أنشطة الموضوع والكائن من الأول
ثلاثة مراكز للوعي تنتج بشكل عام موجات بيتا. كما ندخل

في المركزين الرابع والخامس للوعي، تبدأ القشرة الدماغية
لدينا في العمل
إنتاج المزيد من موجات ألفا.
2. الجهاز الحوفي
أحد أنظمة المعالجة الأساسية للدماغ هو الجهاز الحوفي
الذي يلعب دورًا أساسيًا في توليد المشاعر العاطفية. واحدة
منها
وتتمثل المهام الرئيسية في مقارنة المحفزات الواردة من
الجسم والجسم
المستقبلات الحسية مع التعليمات المبرمجة التي تم وضعها فيها
من خلال تجاربنا حتى الآن. يتفاعل الجهاز الحوفي مع الدماغ
القشرة لالتقاط التصورات والذكريات، واستخدام مرافق
القشرة لتحليل مثل هذه البيانات. الحصين (وهو جزء من
الحوفي
النظام) يلعب دورًا في تقييم المحفزات الواردة من حيث ماضي
الفرد
خبرة.
تعمل اللوزة (مكون آخر من الجهاز الحوفي) على التكثيف
استجابة عاطفية عندما لا تتناسب المحفزات الواردة مع المتوقع
أنماط. بمعنى آخر، كلما حدث أي شيء جديد وغير متوقع،
قد تبدأ اللوزة الدماغية على الفور في توليد رد فعل عاطفي من
هذا القبيل
مثل القلق والخوف والغضب وما إلى ذلك. وسوف ترسل
نبضات تنتقل عبر
منطقة المهاد وتحفيز إطلاق الهرمونات التي تسبب لك الشعور
بالانزعاج،
زيادة الأدرينالين في الدم، وتسريع معدل ضربات القلب، وزيادة
معدل ضربات القلب
نسبة السكر في الدم، والقيام بأشياء أخرى لإعدادك لرد فعل
القتال أو الهروب.
جزء آخر من الجهاز الحوفي هو منطقة الحاجز التي تلعب دورًا
فيه
تخفيف ردود أفعالنا العاطفية. تفعيل هذا النظام يساعد على
حررنا من التوتر العاطفي. كل نمو الوعي الخمسة
تم تصميم الطرق لتمكينك من تنشيط منطقة الحاجز. عندما انت
ضع انتباهك بوعي على إيجاد الطريقة الأنسب لذلك
استخدامها في كل حالة، يمكنك تعزيز عمل منطقة الحاجز. هذا

يؤدي إلى تهدئة المشاعر المتوترة بسرعة، وتهدئة خفقان القلب، و
تقليل تدفق الأدرينالين المتدفق إلى مجرى الدم.
كانت الوظيفة البيولوجية للجهاز الحوفي هي مساعدة أسلافنا على البقاء
مخاطر الغابة. هذا النظام الذي يتحكم في المشاعر العاطفية يفعل ذلك
كل ما في وسعه (عن طريق إغرائنا بالمتعة أو إجبارنا على الخوف أو
الغضب) ليجعلنا نتبع البرمجة التي وضعناها فيها. هؤلاء
تعمل المشاعر العاطفية كحوافز مهيمنة وحادة لتجعلنا نفعل ذلك
التي ارتبطنا بها في الماضي (سواء بشكل صحيح أو غير صحيح).
سعادتنا وسلامتنا ورفاهنا العاطفي.
لسوء الحظ، فإن معظم البرامج التي توجه نشاطنا
تتكون العواطف من أنماط قديمة قمنا ببرمجتها أثناء الطفولة
والطفولة المبكرة عندما لم نكن واعين بما فيه الكفاية بوضوح
تقييم إدمان آبائنا ومعلمينا وما إلى ذلك بسبب انخفاض الوعي
لا تزال التعليمات موجودة في حواسيبنا الحيوية، وفي معظم وسائل التواصل الاجتماعي
في المواقف التي ينتهي بنا الأمر فيها إلى فعل ما ينتهك أفضل ما لدينا من جوانب نفسية جسدية
مصالحنا، وأماننا الحقيقي، وسعادتنا الحقيقية.
وبالتالي فإن الجهاز الحوفي يعمل تحت مستوى الوعي حسب التوجيهات
من خلال إدماننا المبرمج. عادة ما يصبح وعينا واعيًا
الخوف والغيرة والغضب وما إلى ذلك، بعد هذه النسخ الاحتياطية العاطفية لإدماننا
تم البدء. نرد على الكلمات والتفاعلات الشخصية كما
مع أنهم كانوا نموراً على وشك أن يلتهمونا. حتى ندرب أنفسنا على
الاستخدام الأمثل لحاسوبنا الحيوي، يظل وعينا أسيرًا
جمهور برامجنا ذات المستوى المنخفض من الأمان والإحساس والطاقة.

3. نظام التنشيط الشبكي

جزء آخر من حاسوبنا الحيوي ذو أهمية قصوى لطالب
الوعي هو نظام التنشيط الشبكي (RAS). فهمنا ل

تعتمد الوظائف الحيوية لـ RAS على أبحاث جديدة في الماضي
عقد. من الناحية التشريحية، فإن RAS عبارة عن مجمع
مخروطي الشكل من الأعصاب المشعة
من جذع الدماغ. تقوم الألياف العصبية لمرشح RAS الحسي
الوارد
المعلومات وتحديد ما إذا كان يجب أن تكون جزءًا من التدفق
الصغير جدًا
المعلومات المسموح بها في وعينا الثمين. RAS هو
في الدماغ لأنه يعمل حرفيًا
" البواب " لوعينا .
تمت الإشارة تقليديًا إلى أنشطة RAS بهذا المصطلح
" أنانية. هذه هي الآلية التي تستخدم عواطفك كسوط لمتعة
الألم
التي تجبرك على حماية أمانك وإحساسك وإدمانك على الطاقة
(و
حتى تلك الأكثر دقة) وقم بتوجيه طاقتك باستمرار نحو تعزيزها.
يقرر RAS من لحظة إلى أخرى ما هو الحسي الوارد
يجب إبلاغ المعلومات، إن وجدت، إلى وعيك. يمكن لـ RAS
يجعلك تنام أو يمكن أن يوقظك. إذا كان وعيك عميقا
مشغولًا، يمكن لـ RAS إيقاف المحفزات الواردة حتى تتمكن من
التركيز.
حتى عندما تقرأ هذه الكلمات، فمن المحتمل أن نظام RAS
الخاص بك يحجب السمع
الأحاسيس بحيث لا تكون على علم بالأصوات من حولك، وربما
يكون ذلك
تم قمع المعلومات حول ما إذا كان جسمك مرتاحًا أم لا
اسمح لك أن تبقي انتباهك على هذا الكتاب. ومع ذلك، RAS
الخاص بك
مبرمج لتجاوز تركيزك على الكتاب بحيث يفعل ذلك
أنقل لك على الفور حقيقة أن شخصًا ما دخل الغرفة للتو و
ذكرت اسمك.
إن تفاعل RAS مع برمجتك يحدد العالم الذي تعيش فيه
يتصور. أنت لا ترى العالم كما هو، بل تبالغ في التركيز على
الأمور الصغيرة
شريحة من العالم تتوافق مع مخاوفك ورغباتك ومطالبك وآمالك
و

التوقعات. عندما تنمو إلى وعي أعلى، سوف يتفاعل RAS الخاص بك
مع برمجة الحب والقبول، ومن ثم حبك سيخلق حياتك
عالم. سترى كل شيء (سواء الثنائي أو غير الثنائي) على أنه
مظهر من مظاهر طاقة الحب. عندما تتم برمجة RAS الخاص بك ل
أكد على المركز الخامس للوعي، فهو سيسمح لك بالتجربة
العالم كمجمع جميل ومعقد من الطاقات الموجودة هنا والآن
أعطيك كل ما تحتاجه لتتطور إلى كائن واعي تمامًا.
لا يقوم RAS بتحليل أو تفسير المعلومات الواردة. يعمل على
أساس قوة الدفعة الكهروكيميائية وما إذا كان العصب
تناسب النبضات الأنماط المبرمجة. على سبيل المثال، إذا كنت تعيش بجوار السكك الحديدية
المسار، لقد تم تكييف RAS الخاص بك بحيث لا يعتبر صوتًا مدويًا،
سلسلة من الأصوات تهز المنزل بشكل غير عادي أثناء نومك. من أجل أحد ما
لمن لم يتم تدريب RAS بهذه الطريقة، قد تسبب هذه الأصوات
RAS لإيقاظ الفرد على الفور والسيطرة عليه
الوعي مع قعقعة مدوية - ناهيك عن التداعيات
المنطقة الحوفية!
يحافظ RAS على تبادل المعلومات في اتجاهين مع القشرة. مثل
البواب إلى وعينا، RAS يتأثر بما يجري
في وعينا بالإضافة إلى لعب دور أساسي في تحديد ماذا
يتم إدخالها في وعينا. عندما نعمل على وعي أقل
على المستويات، يتصرف RAS إلى حد ما مثل رئيس الدولة
خلال الحرب. المعلومات التي من المرجح أن تهيمن عليه
الوعي ينطوي على المسائل العسكرية. عندما نعمل على وعي منخفض
من المرجح أن ينتقل RAS إلى وعينا
مثل " الأمور العسكرية " مثل الأمن والأحاسيس والقوة. عندما السلام
وعندما يأتي، يمكن للرئيس أن يولي اهتمامه لجميع جوانب البلاد. له
لم يعد الوعي يهيمن عليه " الخطر الذي يهدد البقاء "
بيان الحرب é s.

لاستخدام حاسوبنا الحيوي العظيم على النحو الأمثل، من
الضروري بالنسبة لنا أن نفعل ذلك بشكل متكرر
وبالتأكيد نعطي التعليمات لأنفسنا للقضاء على البرمجة القديمة
واستبدالها ببرمجة تفضيلية غير إدمانية. كما هذا الجديد
تبدأ برمجة Living Love في تغذية عملنا
الكمبيوتر الحيوي، فهو يريح RAS من التعليمات العاجلة السائدة
متأصل في مراكز الوعي السفلية. كلما تقدمت إلى السادس
والمستوى السابع، تهرب من رؤية العالم من خلال المستوى
الأدنى
المرشحات التي تحيز تصورك. في هذه المستويات الواضحة
الرؤية، أنت لست كذلك
يعد غير متوازن من خلال وجهات النظر الأنانية. عمل RAS
وبالتالي يسمح بتدفق متغير للطاقة. لم يعد أداة ل
إرضاء أو تهدئة التكييف الشخصي للفرد بما في ذلك
العادات والأعراف الشعبية للقبيلة . " يبدأ في العمل كوسيلة ل
السماح بالإجراءات التي تحافظ على التدفق المتناغم المستمر
بينك
وجودك وبيئتك في جميع الأوقات. على هذا المستوى هناك
المجموع
استسلم حتى يشارك العالم بأكمله من حولك في الكشف عن
حياتك. أنت لم تعد " فردًا " بالمعنى العادي، بل كائنًا
تشارك طوعا في تطور الوعي. مثل هذا الكائن
يشجع نمو كل من حوله بقوة الانفتاح،
القبول، والتوحيد.
بينما يستجيب RAS لجهودك لرفع مستوى البرمجة الخاصة بك،
فإنك
قلل تدريجيًا من الشبكات المعقدة للمطالب المدعومة بالعاطفة
التي تطلب منك
تم تحديدها عن طريق الخطأ على أنها " نفسك". " أنت تشاهد
أداء جسدك وعقلك
سيناريو دائم التغير للأفكار والمشاعر والأحاسيس والأفعال. أنت
أدرك أنه ليس لديك ذات ثابتة أو فردية ثابتة تظل سليمة.
لم يعد اسمك وذاكرتك المبنية على الأنا تمنحك الوهم
كونه " فردا". " بينما ينمو وعيك نحو الأعلى
المستويات، لم تعد تحدد جوهرك مع جسدك، الدنيوي الخاص بك
الحالة أو البرمجة الخاصة بك أو عقلك العقلاني. أنت تجربة
عميقة

جوهرك هو الوعي الواعي النقي الذي يشاهد الدراما فقط
من حياتك كما يتم تنفيذها على مراحل لا تعد ولا تحصى من
العالم.
الفصل 23
برمجة السعادة والتعاسة
سنعرض في هذا الفصل ثلاثة أنواع من البرمجة الأساسية
لجهازك
الكمبيوتر الحيوي وإظهار الطريقة التي تعمل بها لإنتاج التعاسة،
السعادة، أو النعيم.
تعريفات
نحتاج أولاً إلى ثلاثة تعريفات:
1. التعاسة هي حالة نفسية تنشأ عن أكثر أو
ويقل خيبة الأمل والإحباط والانفعال المستمر
التوتر الذي نختبره عندما تعطينا الحياة مراراً وتكراراً ما نريده
لا أريد أن أقبل.
2. السعادة حالة نفسية تنشأ من أكثر أو أقل
متعة مستمرة. المتعة تأتي مما نقوله
أنفسنا نريد أن نقبل.
3. النعيم هو حالة من السعادة المستمرة.
ثلاثة أنواع من البرمجة
في طريق الحب الحي إلى الوعي الأعلى، نفكر من منظور ثلاثة
أنواع البرامج للكمبيوتر الحيوي لدينا:
1. البرمجة الإدمانية. يرتبط هذا النوع من البرمجة
مع الاستجابات العاطفية التي يتم إنتاجها في المناطق الحوفية
لجهاز الكمبيوتر الحيوي لدينا.
إن استخدام هذا النوع من الدوائر يجعلنا نختبر درجات متفاوتة
من
التوتر العاطفي فيما يتعلق بمخاوفنا ورغباتنا. عندما الكمبيوتر
الحيوي لدينا
يعالج المعلومات الحسية الواردة ويجد أنها تهدد
تحقيق أي من برامجنا المسببة للإدمان، سيكون وعينا كذلك
تهيمن عليها مشاعر مثل الخوف أو الغضب أو الاستياء أو الغيرة
أو القلق.
حتى عندما نحصل على ما نريده بإدمان، فإن رغبتنا في
الاحتفاظ بالأشياء التي نريدها
الطريقة تخلق تلقائيا إدمانا جديدا! ونحن بذلك أكثر

متورطين بعمق في شبكة لا نهاية لها من المطالب المدعومة
بالعاطفة
يؤدي إلى التهديد المستمر والتوتر والتعاسة. السعادة تختلف
عكسيا
مع الإدمان.
2. البرمجة التفضيلية. عندما يكون لدينا تفضيلية
البرمجة، حاسوبنا الحيوي لا يربط بين الوفاء أو النقص
الوفاء بالمناطق الحوفية بطريقة تؤدي إلى استجابات عاطفية
يتم إنتاج الخوف والغضب والغيرة والاستياء وما إلى ذلك. على
سبيل المثال، إذا كان لدى المرء
البرمجة الإدمانية فيما يتعلق بالطقس الصافي أثناء النزهة سوف
تنزعج
نفسه إذا هطل المطر وفسد يومه كله. " إذا كان لديه تفضيل
البرمجة لسماء مشمسة خلال نزهة، ويأتي المطر، هو فقط
يلاحظ أن تفضيله لم يتحقق. فهو يجمع الأشياء
معًا ويستمرون في الاستمتاع بالنزهة في ملجأ شرفة المراقبة
أو
سيارة. لا ينزعج تدفق تقدير الحياة هنا والآن عندما تكون كذلك
لديك البرمجة التفضيلية.
3. برمجة النعيم. عندما يهرب الإنسان من كل ما لديه
برامج الإدمان وتتمتع بالتفضيلية التي تدر السعادة
برامج لمدة كافية من الزمن، فمن الممكن أن نعمل على ماذا
نحن نسمي برمجة بليس. برمجة Bliss تسمح لنا بتحقيق حالة
ما
من السعادة المستمرة التي لا ترتبط بأي واقع حياتي متغير. ال
إن طبيعة الحياة كلها هي أننا " نربح " البعض و " نخسر " البعض
الآخر. عندما كنا
تندمج بشكل موحد مع كل شيء، الفوز والخسارة واحد. النعيم
تمكننا البرمجة من كسر اعتمادنا تمامًا على تصرفات
الأشخاص أو أي ظروف خارجية (بما في ذلك أجسادنا).
آلية التعاسة
ويبين الرسم البياني 1 في الصفحة التالية آلية التعاسة
المرتبطة بمراكز الوعي الثلاثة الأولى - الأمن،
الإحساس والقوة. يوضح هذا الرسم البياني مشكلة البحث
السعادة عندما تتم برمجة حاسوبنا الحيوي مع المخاوف
والرغبات
مدعومة بالدوائر العاطفية. تسعة وتسعون بالمئة من الناس

يقوم العالم اليوم بتشغيل حواسيبه الحيوية بهذا النوع من البرمجة
الذي ينتج التعاسة بدرجات متفاوتة. دعونا نرى لماذا.
لنفترض أنك لا تحب النقد وأن حاسوبك الحيوي كذلك
مبرمج ليعطيك مشاعر الاستياء والغضب عندما يقوم شخص ما ينتقدك. يمكن أن يسمى هذا " برمجة الكراهية الإدمانية " حيث تقول لنفسك: " أنا لا أحب النقد. " بغض النظر عما نحبه أو نكرهه، فإن
واقع الحياة المتغير هو أننا في بعض الأحيان سوف نتلقى النقد (الشرط P --
التحفيز موجود) واحيانا لن نتلقى انتقادات (الحالة N--
الحافز غير موجود).
عندما تمنحنا الحياة الحالة P، التي يتم فيها انتقادنا، فإن ذلك يؤثر علينا
الوعي هو خيبة أمل أو إحباط أو معاناة قصيرة المدى. متى تحدث الحالة N ولا نتلقى انتقادات ولا نختبرها أيضًا
خيبة الأمل ولا المتعة. وبعبارة أخرى، قد لا يكون لها أي تأثير علينا
الوعي. في الوقت الحالي، لا يتم انتقادك أو ضربك
جسديًا، عدم التجويع - وحقيقة أن هذه الأشياء ليست كذلك
يؤدي حدوث ذلك إلى عدم الشعور بخيبة الأمل أو المتعة منذ أن حدث ذلك
الوعي ليس منشغلاً بالمسألة. ومع ذلك، إذا كان أحد
الوعي منشغل بموقف ما، كراهية إدمانية
البرمجة، الحالة N، سوف تجلب المتعة. على سبيل المثال، النظر في
متعة يشعر بها الرجل المعفى من الكرسي الكهربائي!
الآن دعونا نرى ما يحدث في تلك الحالات التي يكون فيها حاسوبنا الحيوي
يعمل ببرمجة الرغبة الإدمانية. لنفترض أن لديك
برمجة " أرغب في ممارسة الجنس. " إذا كان الواقع الحياتي المتغير يقدم لنا الحالة P
حيث يحدث الجنس، فإن التأثير على وعينا هو تجربة قصيرة المدى
سرور. ومع ذلك، عندما برمجنا أنفسنا على الرغبة في الجنس، والحياة تمنحنا الحالة N التي لا يحدث فيها الجنس، والتي نختبرها

خيبة الأمل والمعاناة على المدى القصير.
إذا كانت جميع الشروط الأربعة المذكورة أعلاه متساوية في
الاحتمال، فإن حياتنا سوف يكون لها
النسب التالية للمعاناة:
معاناة
نانوغرام
متعة
ه
لا
تأثير
الادمان يكره البرمجة,
الحالة ص
25%
الادمان يكره البرمجة,
الحالة ن
12.5% 12.5%
برمجة الرغبة الإدمانية,
الحالة ص
25%
برمجة الرغبة الإدمانية,
الحالة ن
25%

50% 37.5% 12.5%
الافتراضات المذكورة أعلاه تعني أن نصف حياتنا سوف نقضيها
نعاني من خيبة الأمل والإحباط والمعاناة بنسبة 37.5% من
الوقت
سيشعرون بالمتعة، و12.5% سيكونون بدون أي معاناة
سرور. وهذا بالطبع نموذج نظري لإدمان واحد للمساعدة
نحن نفهم آلية السعادة والتعاسة. للأسف،
هناك عامل يعمل على منعنا من تجربة المتعة حتى
37.5% من الوقت. يمكننا أن نسمي هذا العامل " تأثير
البعوض". "
إذا كنت تحاول النوم وهناك عشرة بعوضات تئن حولك
رأسك ليلاً، قد تستيقظ وبجهد كبير تتمكن من التخلص
من معظمهم. لكن على الرغم من أنك فعال بنسبة 90 بالمئة
في القضاء

البعوض، لا يتطلب الأمر سوى بعوضة واحدة تئن حول رأسك و عضك لإبقائك مستيقظا. وبالمثل، لا يتطلب الأمر سوى كراهية واحدة أو خوف أو
رغبة واحدة لم تتحقق مع برمجة عاطفية قوية بشكل متقطع أو حتى تسيطر بشكل مستمر على وعيك. ولديك المئات من مثل هذا " البعوض " الذي يطن حول رأسك!
عندما ولدنا في هذا العالم، تمت برمجتنا بعدة
رغبات ومخاوف بسيطة. على سبيل المثال، كان لدينا كراهية الإدمان
برمجة عن الأصوات العالية التي أذهلتنا والتي سنستجيب لها بالبكاء. كانت لدينا برمجة الرغبة الإدمانية فيما يتعلق بتناول الطعام من وقت لآخر
الى وقت. منذ الطفولة، قمنا بتوسيع ستة مطالب بسيطة نقوم بها
ضع عالمنا في مئات من المطالب المدعومة بالعاطفة أو الإدمان. يمكن للعديد من الأفراد استخدام برمجة الرغبة الإدمانية المقترنة
مع الحالة N ليشعروا بالإحباط والمعاناة إذا لم يتمكنوا من تحمل تكاليفها
أحدث طراز من السيارات التي تقدمها ديترويت كحل لأمن الفرد ،
الجنس وإدمان السلطة!
العصاب والذهان (وكذلك مجموعة متنوعة من القلق في الحديقة ،
خيبة الأمل والإحباط والمعاناة) كلها تعزى مباشرة إلى
دوائر عاطفية معقدة للغاية تسبب الإدمان والتي أثقلنا كاهلها أنفسنا. ومن الجدير بالملاحظة أن أجهزة الكمبيوتر الحيوية البشرية تعمل بشكل جيد
يفعلون ذلك عندما تفكر في أننا نقوم بمعالجة الملايين من البيانات في كل ثانية
النبضات العصبية الواردة للتأكد من الأنماط التي تعزز أو حرمان الآثار على عدد لا يحصى من الإعجابات والكراهية التي لدينا
قمنا ببرمجة أنفسنا بكل سرور.
حتى لو أعطتنا الحياة 90 بالمائة مما نريد وتحمينا من 90 بالمائة

في المائة مما نكرهه أو نخافه، فإن الـ 10 في المائة المتبقية سوف تزعجنا
الوعي، يهيمن على تصوراتنا، ويديم تماوجنا
العقل العقلاني " لحل المشكلة " وإلا يمنعنا منها
تجربة حالة السعادة. لحالة السعادة من ذوي الخبرة
فقط عندما يكون لدينا تجربة شبه مستمرة لقبول كل ما هو موجود
هنا والآن في حياتنا. تمامًا كما تفعل بعوضة واحدة تطن حول رؤوسنا
يبقينا مستيقظين في الليل، قد يستغرق الأمر إدمانًا واحدًا فقط ليمنعنا منه
تجربة السعادة.
آلية السعادة
وتبين دراسة الشكل 2 أن السعادة تصبح حقيقة فعالة في
حياة المرء إلى الدرجة التي نحول فيها برمجتنا الإدمانية إلى
البرمجة التفضيلية - النوع الذي لا ينشط المشاعر السلبية.
لأننا عندما نرفع مستوى إدماننا إلى التفضيلات، يمكننا القبول
مهما كانت متغيرات الحياة التي قد تقدم نفسها دون إثارة
- المشاعر العاطفية من خيبة الأمل والإحباط والمعاناة. لنفترض، ل
على سبيل المثال، الجنس هو تفضيل وليس إدمانًا مدعومًا بالعاطفة. متى
لا يحدث الجنس، ولا يوجد أي تأثير على السعادة. ولكن عندما يحدث ذلك
يحدث، هناك شعور بالمتعة.
وبالمثل، إذا كان أحد الأشخاص لديه "تفضيل عدم البرمجة" مثل " أفضل عدم الحصول عليها".
"إطار سيارتي مثقوب، " لن يشعر المرء بالإحباط عندما ترمي الحياة إطارًا مثقوبًا
علينا (الحالة P). نحن ببساطة نلاحظ حقيقة الإطار المثقوب، ونحن
نبدأ على الفور في القيام بكل ما يتعين علينا القيام به لتغييره. عندما كنا
لدينا برمجة تفضيلية، فإن الإطار المثقوب لن يمنحنا المتعة ولا
معاناة. حيث أن وعينا سيكون خالياً من المشاعر السلبية
بسبب البرمجة الإدمانية، سنكون أحرارًا في الاستمتاع بكل ما هو موجود هناك

هو الاستمتاع بينما نقوم بتغيير الإطار. قد نلاحظ أشياء في العالم من حولنا والتي كان من الممكن أن تكون غير ملحوظة وبالتالي لا يتمتع بها.
ربما سيسمح لنا وعينا بتقدير الحركات الجسدية
ننخرط في ذلك عندما نقوم بتغيير الإطار بكفاءة.
عندما يحدث الشرط N مقترنًا بتفضيل عدم البرمجة، فإننا سنفعل ذلك
تجربة أحد التأثيرين المحتملين اعتمادًا على ما إذا كان لدينا الوعي منشغل بالموضوع. إذا كنت أعرف أن الهواء يتسرب ببطء
من إطار ومحطة الخدمة على بعد بناية واحدة، سأختبر تجربة قصيرة المدى
من دواعي سروري أن يأخذني الإطار إلى محطة الخدمة. ومع ذلك، إذا كان بلدي
الوعي ليس معنيًا على الإطلاق بالإطارات، بل بما يهم الإطار عدم الثبات ليس له أي تأثير على مشاعري بالسعادة أو المعاناة. لذلك،
توفر البرمجة التي تفضل عدمها إما متعة قصيرة المدى أو لا تؤثر على الإطلاق
مشاعر المرء .
يوضح الرسم البياني 2 أنه لا يوجد أي إحباط أو معاناة ممكنة في مواقف الحياة
التي لديها البرمجة التفضيلية. تفضيل عدم البرمجة (الحالة P) وتفضيل البرمجة (الحالة N) لا ينتج عنها معاناة أو
سرور. عندما نستمتع بالبرمجة التفضيلية، فإن كل الأحداث تمر كجزء من هنا والآن -- تمامًا مثل الطيور التي تحلق عبر السماء. تفضل
البرمجة مع الحالة P تجلب لنا المتعة.
إذا كانت جميع الشروط الأربعة متساوية في الاحتمال، فلن يكون لشرطين من الأربعة أي تأثير
على مشاعرنا، واحد من الأربعة سيسعدنا، وواحد سيجلب لنا إما أي تأثير أو سوف تجلب المتعة.
تشير البرمجة الإدمانية الموضحة في الشكل 1 إلى احتمالية ذلك والعذاب يفوق اللذة إذا كانت الشروط الأربعة متساوية
محتمل. مع البرمجة التفضيلية، قمنا بتحسين كبير في
نسب المعاناة من المتعة. السعادة، وهي مستمرة إلى حد ما

المتعة، ليست احتمالا حقيقيا. واستنادا إلى نموذجنا النظري
المبسط،
فيما يلي الاحتمالات المحسنة التي تحصل عليها مع كل إدمان
يمكنك رفع مستواه إلى مستوى
التفضيل:
معاناة
نانوغرام
متعة
ه
لا
تأثير
يفضل عدم البرمجة،
الحالة ص
25.0%
يفضل عدم البرمجة،
الحالة ن
12.5% 12.5%
يفضل البرمجة
الحالة ص
25.0%
يفضل البرمجة
الحالة ن
25.0%

62.5% 37.5% 0%
وبما أن البرمجة التفضيلية يمكن أن تعزلنا عن " السلبيات " في
الحياة، فإننا
ثم يصبحون أحرارًا في الاستمتاع فقط بالـ " UPS". " هذا النوع
من البرمجة
سمة من سمات مركز الحب للوعي والوفرة
مركز الوعي. منذ أن أصبح بالغًا ناضجًا في هذا الوعي العالي
سيكون للمستويات العديد من الدوائر التفضيلية، وفرص المتعة
هي
مستمر أو شبه مستمر. فالسعادة مستمرة أو تكاد
الخبرة المستمرة في الحصول على ما أنت على استعداد لقبوله.
عندما تقوم حواسيبنا الحيوية بمسح أفعال وكلمات كل الكائنات
على الفور

الأشخاص من حولنا من حيث درجة التهديد أو المساعدة في تحقيق هدفنا
البرمجة الإدمانية، الحب الحقيقي مستحيل. الحب الحقيقي، بطبيعة الحال، يتدفق
من القبول غير المشروط لشخص آخر. الحب الذي هو أكثر الشائع في ثقافتنا هو وهم الحب الذي لا أستطيع أن أحبك إلا من خلاله
إلى الحد الذي لا تهدد فيه إدماني وإلى الحد الذي أنت فيه ساعدني في تحقيق رغباتي الإدمانية. أنا محاصر في الوهم بأنني أستطيع
أحبك فقط لدرجة أنك تساعدني في الحصول على الرغبة الإدمانية،
الحالة P، والرغبة الإدمانية، الحالة N، الأحداث! بمجرد لك
يبدأ في إعاقتي بدلاً من مساعدتي في إدماني، هذا النوع المشروط
الحب يخرج على الفور من النافذة!
الحب الحقيقي ممكن عندما أقوم بإعادة برمجة جهاز الكمبيوتر الحيوي الخاص بي باستخدام الخيار التفضيلي
برمجة. يمكنني بعد ذلك أن أقبل دون قيد أو شرط كل ما تفعله أو تقوله --
بغض النظر عما إذا كنت على استعداد لفعل أو قول نفس الأشياء بنفسي. ل
عندما يكون لدي تفضيل أو تفضيل عدم البرمجة، فلا يوجد شيء يمكنك القيام به
القيام بذلك يمكّنني من جعل نفسي أشعر بالإحباط أو المعاناة. ولكن كلما
يحدث أنك تلعب دورًا في زيادة احتمالية الحالة P عندما أ
أفضّل البرمجة، يمكنني أن أعتبرك مساعدًا لي في العثور على المتعة
حياة. بمعنى آخر، مع البرمجة التفضيلية، لا توجد طريقة أستطيع ذلك
" أخسر " وهناك بالتأكيد طريقة يمكنني من خلالها " الفوز". وإرادة " الرابحة " .
يحدث أكثر فأكثر بينما يسكن وعيي في مركز الحب وفيه مركز كورنوكوبيا.
عندما يكون لديك برمجة تفضيلية في جميع مجالات حياتك تقريبًا،

ستخلق برمجتك عالمًا مسالمًا ومحبًا لتعيش فيه
لقد مرت الأيام عندما كانت العاطفة تسيطر على وعيك الواعي
مخاوف أو رغبات. أنت تعيش هنا والآن. أنت تعيش في مكان دافئ
محيط المحبة والرعاية. لقد قمت تدريجيا بتحويل تصورك ل
الأشخاص والأشياء من حولك من أساس الموضوع إلى الموضوع المعرفي
إطار الحب والقبول. من خلال العيش باستمرار مع
البرمجة التي تنتج السعادة والرضا والفرح، تفتح المجال أمامك
إمكانية اتخاذ خطوة أخرى في نمو الوعي.
برمجة بليس
الحالة النهائية في طريق الحب الحي نحو الوعي الأعلى هي
تم إنشاؤها بواسطة " برمجة بليس. " السمة الأساسية للنعيم
البرمجة هي أن مشاعر السعادة المستمرة أو النعيم ليست كذلك
المتعلقة بأي أحداث خارجية. وبعبارة أخرى، الحالة P (التي فيها
يحدث الشيء المرغوب فيه أو المفضل)، أو الحالة N (حيث
يحدث شيء مرغوب فيه أو مفضل).
الشيء المفضل لا يحدث) لا علاقة لها بسعادة المرء المستمرة أو النعيم.
عندما يكون وعيك في مركز الوعي والوعي، فإنك تشهد
دراما حياتك من مكان عميق وهادئ في الداخل. على المستوى الدرامي
حيث يتفق جسدك وعقلك مع الآخرين، ويختلفون مع الآخرين،
كسب المال، وممارسة الحب، وما إلى ذلك، لا يزال لديك
البرمجة التفضيلية.
لكن هذا كله يُنظر إليه على أنه " دراما". " إن الأمر يشبه
مشاهدة حياتك في فيلم
شاشة. أنت تلعب دورك كممثل في المسرحية الكونية العظيمة
التي تلعب فيها دورك
يتفاعل جسدي وعقلي وجسدي وعقلي (وكذلك أي شخص آخر) .
في هذه المرحلة نسمي العالم. لكن حقيقتك هي وعيك.
فتشهد كل ما يجري في الدراما دون خوف أو
الرغبة - دون أي دوائر يمكن أن تجعلك عرضة للانفعالات
صعودا وهبوطا. عندما تذهب لمشاهدة فيلم، يمكنك مشاهدة
الأشياء الجميلة

الأحداث أو الأحداث المروعة - واستمتع فقط بالعرض بأكمله. لو
إذا كانت تلك الأشياء تحدث لك، فسوف تكون في أفعوانية
متقلبة
تجربة المتعة والمعاناة. ولكن عندما تراهم على
شاشة السينما، إنها مجرد أشياء مثيرة للاهتمام بالنسبة لك
الإدراك والتمتع.
وبطريقة مماثلة، عندما يكون وعيك في المركز السادس، فأنت
فقط
شاهد دراما حياتك وحياة أي شخص آخر. عندما تكون في هذا
ركز بشكل مستمر إلى حد ما، ينشأ بداخلك هائل
الشعور بالرفاهية والفرح. أنت مليء بالرهبة والرعب
الامتنان في المعرفة المنتشية بالخير المتأصل في الحياة. وهكذا
يمكن اعتبار المركز السادس للوعي بمثابة خطوة متوسطة
الحجر الذي قد يعمل فيه جسمك وعقلك كما هو موضح في
الشكل 1 أو 2
- لكن وعيك الواعي يستمتع بالعرض بأكمله بطريقة
مستقلة عن حقائق الحياة المتغيرة.
المستوى السادس يسمح لوعيك الواعي بالتجربة المستمرة
السعادة التي لا تتعلق بأي شيء يفعله الناس أو يقولونه أو بأي
شيء
الظروف في البيئة المحيطة بك. تماما كما التفضيلية
البرمجة الموضحة في الرسم البياني 2 تحررك من طغيان
طريقة الموضوع والموضوع في الارتباط بالعالم الخارجي
المستوى السادس
الوعي يحررك من ربط سعادتك بأي حياة متغيرة
الحقائق. عندما يعيش وعيك لفترة من الوقت في حالة
السعادة المستمرة، تصبح غرورك وعقلك العقلاني أكثر هدوءًا
وهدوءًا.
تصبح متناغمًا تمامًا مع طاقات الأشخاص والأشياء المحيطة بك
أنت. يُنظر إلى كل شيء بشكل متزايد في مكان " نحن " بدلاً
من "معنا".
" أنا " مقابل تصورات " هم " . في هذه الحالة يكون وعيك
مستمرًا
خالية من الانفصال والعزلة بين الموضوع والموضوع.
قد تكون تجربة هذا الوعي المتوسع إلى حد كبير تحضيرية ل
الانتقال إلى أعلى مركز للوعي - الكوني
مركز الوعي - حيث يتم إدراك جميع الأشخاص والأشياء في

بطريقة وحدوية. يقوم الحاسوب الحيوي بتوسيع إطاره الإدراكي بحيث
يتم الشعور بكل شخص وكل كائن في العالم كما لو كان من الداخل.
هناك فروق بين الداخل والخارج (رغم أنها واضحة فكريًا).
اندمجت في تجربة المرء . كل شيء يخضع. لا يوجد خارج - لا يوجد
داخل. هناك فقط " نحن " يحدث - نحن الرجال، نحن النساء، نحن الأطفال، نحن
الأشجار، نحن السيارات، نحن الصخور، نحن الطيور - كل شيء يتم تجربته على أنه
وحدانية توحيدية.
يجب أن يكون واضحًا أن هذه الوحدة تتجاوز الحب أو غير المشروط
قبول. لم يعد هناك أي شخص أو أي شيء لقبوله. هل أنت
هل تقبل ذراعك دون قيد أو شرط؟ انها مجرد. إنها قمة الحب. ليس
فعل حب شخص ما أو شيء ما خارجك. كلا من الخارج و
في الداخل واحدة عندما اختفت الحدود الشخصية.
اتجاه تدفق الطاقة
في نظام الحب الحي لدينا ثلاثة أطر معرفية للإدراك
والاستجابة للأشخاص والأشياء خارجنا:
1. بطريقة الموضوع والموضوع التي تتميز بها
مراكز الأمن والإحساس والطاقة للوعي.
2. بطريقة القبول غير المشروط التي نقوم بها
تجربة جمال الحب غير المشروط المرتبط به
مركز الحب، ومركز الوفرة، والوعي
مركز.
3. بطريقة إدراكية موحدة يشعر فيها المرء بالرفض
الفرق بين نفسه وبين جميع الناس والأشياء
الخارج. القدرة على التمييز العقلاني
سليمة تماما. على المستوى العقلاني لا يزال بإمكان المرء أن يرى
الناس والأشياء في جانبهم من " الانفصال". " ولكن على
على مستوى الشعور، هناك اندماج وحدوي كامل في أ
وحدانية. ويرتبط هذا الإطار المعرفي
مركز الوعي الكوني.

يرتبط اتجاه تدفق الطاقة نحو العالم بالطريقة
حيث نعمل على تحقيق السعادة. على المستويات الثلاثة الدنيا من
الوعي، نشعر على يقين دون انتقاد بأن الطريق إلى السعادة يكمن في
تحسين احتمالاتنا في العمود الأوسط بعنوان " واقع الحياة المتغير". "
نضع سيلًا من الطاقة في التلاعب بالموضوع والموضوع. نحن نركز
على منع ما نكرهه بشكل إدماني، ونحاول التلاعب به و
السيطرة على الناس والأشياء في العالم لتحقيق الظروف التي نريدها
الرغبة الادمانية لكن النتائج ليست " كافية" على الإطلاق. "
عندما تدرك أن أي قدر من السعي القوي لا يكفي لتحقيقه
حول السعادة من خلال السيطرة على الموضوع والأشخاص والأشياء في
العالم، أنت على استعداد لإعادة توجيه طاقتك إلى إعادة برمجة حياتك
الكمبيوتر الحيوي. يساعدك تدفق الطاقة لديك على أن تصبح أكثر محبة وحبًا
قبول. أنت تدرك أن هذه الطريقة لإنتاج السعادة موجودة في داخلك
القدرة الواعية على الإنجاز. ومع ذلك، فإنه ليس من الضروري تماما
انسحب من دراما التلاعب بالحقائق المتغيرة في حياتك.
سيكون لديك أيضًا مساران من المسارات الاثني عشر لإرشادك إلى " الخارج ".
رحلة. "
يخبرك اثنان من المسارات الاثني عشر بالضبط بكيفية التفاعل مع الخارج
العالم من حولك - والمسارات العشرة المتبقية تخبرك بالضبط كيف تفعل ذلك
العمل على العالم الداخلي الذي هو نفسك. يخبرك المسار السابع بذلك
التواصل بشكل مفتوح مع الجميع حتى لا تشعر أو تفكر فيما بعد
نفسك منفصلة. يقول المسار التاسع أن تفعل أي شيء تريد القيام به

بشرط أن تكون منضبطًا ومتمركزًا ومحبًا. أفعالك سوف تكون دائما
الأمثل إذا كان رأسك في المكان المناسب. لذا تصرف بحرية - ولكن لا تفعل ذلك
مدمن على النتائج. باتباع هذين المسارين، سوف تكون
أكثر فعالية بشكل كبير في تغيير الأشخاص والمواقف من حولك
من عندما تضع كل طاقتك الإدمانية في تعديل المظهر الخارجي
ظروف حياتك. ولكن هذه القوة المتزايدة لتحسين الخاص بك
البيئة تأتي إليك فقط بالقدر الذي تتغير فيه بشكل فعال
نفسك باستخدام المسارات العشرة المتبقية.
قد تتطلب بعض الطرق التقليدية لنمو الوعي
سنوات أو عقود لتحقيق نتائج جوهرية. تقدم أساليب الحب الحي
إمكانية إعادة برمجة الكمبيوتر الحيوي الخاص بك بسرعة بحيث يمكن لبعض
قد يتم أحيانًا تجربة المتعة والبهجة في المركزين الرابع والخامس
فترة أشهر. كل هذا يتوقف على مقدار الطاقة التي أنت على استعداد لها
تكريس للقضاء على الإحباط والمعاناة في حياتك. كيف تفعل بشكل مكثف
هل تريد إعادة برمجة حاسوبك الحيوي لإنتاج المتعة والسعادة؟
متى ستدرك أن الشيء الوحيد الذي لا تملكه هو المباشر
تجربة أنه لا يوجد شيء تحتاجه لا تملكه ؟
يجب أن تبقي أهدافك واقعية وأن تستمتع باتخاذ خطوة واحدة في كل مرة.
بمجرد أن يتواجد جزء كبير من وعيك في مركز الحب، فسوف تفعل ذلك
استمتع بالسعادة والجمال في حياتك وهذا يكفي . " حتى لو كنت
لا تتقدم إلى ما هو أبعد من هذا المركز، فسوف تتمتع بالحكمة والفعالية
في حياتك سوف يتجاوز حياة معظم الناس في العالم. ال
لعبة الوعي هي أعظم ألعاب الحياة وأكثرها أصالة - ولكن
لا ينبغي للمرء أن يعلق على لوحة النتائج الروحية. فقط استمتع
لحظة جميلة إلى الأبد هنا والآن تقدمها لك حياتك باستمرار.
في نهاية رحلتك نحو الاستيقاظ، الشيء الوحيد الذي ستجده هو نفسك الحقيقية!
الرسم البياني 1 - آلية التعاسة

نوع البرمجة: البرمجة الإدمانية (المدعومة بالعاطفة).
اتجاه تدفق الطاقة: معالجة العلاقات بين الموضوع والكائن
مراكز الوعي المرتبطة: الأمن والإحساس والقوة
المراكز
البرمجة
الكمبيوتر الحيوي الخاص بك
الحياة المتغيرة
الواقع
التأثير على
وعيك
الإدمان على الكراهية
برمجة
" أنا لا أحب X "
الحالة ف: " X "
يحدث
المدى القصير
خيبة الامل،
الإحباط والمعاناة
الشرط X " :N " يفعل
لا يحدث
إما لا تأثير أو على المدى القصير
سرور
الرغبة الإدمانية
برمجة
" أرغب في X "
الحالة ف: " X "
يحدث
متعة قصيرة المدى
الشرط X " :N " يفعل
لا يحدث
المدى القصير
خيبة الامل،
الإحباط والمعاناة
الرسم البياني 2 - آلية السعادة
نوع البرمجة: تفضيلية (غير مدعومة بالعاطفة)
برمجة
اتجاه تدفق الطاقة: القبول غير المشروط أو الحب

مراكز الوعي المرتبطة: الحب، الوفرة، والوعي
المراكز
البرمجة
الكمبيوتر الحيوي الخاص بك
الحياة المتغيرة
الواقع
التأثير على
وعيك
تفضل عدم
برمجة
" أنا لا أفضّل X "
الحالة ف: " X "
يحدث
لا معاناة ولا متعة
الشرط X " :N " يفعل
لا يحدث
إما لا تأثير أو على المدى القصير
سرور
تفضل البرمجة
" أنا أفضل X "
الحالة ف: " X "
يحدث
متعة قصيرة المدى
الشرط X " :N " يفعل
لا يحدث
لا معاناة ولا متعة
الرسم البياني 3 - آلية النعيم
نوع البرمجة: برمجة بليس
اتجاه تدفق الطاقة: الوحدة التوحيدية
مراكز الوعي المرتبطة: مركز الوعي الكوني
البرمجة
الكمبيوتر الحيوي الخاص بك
الحياة المتغيرة
الواقع
التأثير على
وعيك
برمجة بليس

في المركز السابع هناك
هو كوني وحدوي
الوعي الذي
مفهوم الإعجابات
أو يكره تماما
عَرَضِيّ. هذا
البرمجة هي
تتميز أ
الإدراكي الموحد
الاندماج في
العالم المحيط.
الحالة ف: " X "
يحدث
أو
الشرط X " :N " يفعل
لا يحدث
السعادة المستمرة
أو النعيم الذي ليس كذلك
المتعلقة بأي خارج
الأحداث. أنت
واحد مع المستمر
النعيم النشوة هو
أقوى من
السعادة هي
تعتمد على الزمكان
الأحداث.
الفصل 24
كيف تجعل حياتك تعمل
المشكلة الرئيسية في جعل حياتك ناجحة هي غرورك وعقلك
العقلاني
يبقيك محاصرًا في تنفيذ متطلبات الأمان والإحساس والطاقة
التي قمت ببرمجتها في حاسوبك الحيوي خلال السنوات القليلة
الأولى من عمرك
حياة. أنت عالق في هذه الشقوق غير الفعالة التي تجعلك تحب
اليويو
كذاب بين الألم والمتعة. من خلال المحاولة المستمرة للعمل

غير قابلة للتطبيق، فإنك تكرر أخطائك بشكل أعمى بطريقة
ربما تكون كذلك
أكثر إصرارا من معظم الحيوانات الدنيا.
أشار فيرنر إرهارد إلى أنه حتى الجرذ لا يتم تعليقه عادة
تكرار غير مثمر لأنماط الحياة المحكوم عليها بالفشل. دعونا
لنفترض أن هناك سبعة أنفاق مرتبة جنبًا إلى جنب - وقمت
بوضع بعضها
الجبن في نهاية النفق الثالث. ثم تقوم بإدارة فأر طليق عند
مداخل
هذه الأنفاق. سوف يشم حولها، وربما ينظر إليها، ثم في
بطريقة عشوائية تستكشف الأنفاق حتى تجد الأنفاق التي تحتوي
على الجبن. ال
في المرة القادمة التي تضع فيها الفأر بالقرب من الأنفاق، قد
يكون هناك قدر معين من
سلوك عشوائي، ولكن هناك احتمال أكبر بكثير أن يتبعه
الجبن في النفق الثالث. بعد أن يفعل الفأر هذا عدة مرات،
سوف يفعل
اركض فورًا عبر النفق الثالث للحصول على الجبن.
يوم واحد في حياة الفأر يقابل حوالي شهر واحد في حياة
الإنسان.
لنفترض أنه لمدة 60 يومًا، عثر الفأر على الجبن في نهاية العلبة
النفق الثالث. وهذا يعادل حوالي خمس سنوات في حياة
الإنسان.
ثم لنفترض أن الجبن تم نقله من النفق الثالث إلى النفق الرابع.
الآن نحن
ضع الفأر بالقرب من الأنفاق وسيركض مرة أخرى عبر النفق
الثالث للحصول على
جبنه. لكن الجبن لم يعد موجودا. سوف يخرج الفأر، أنظر
انتهى المشهد، وحاول النفق الثالث مرة أخرى. وقد يكرر ذلك
عدة مرات. لكن
وبعد عدة محاولات متكررة، مع عدم وجود المزيد من الجبن،
سيتوقف الفأر عن النزول
النفق الثالث، وابدأ باستكشاف النفق الآخر.
الفرق الكبير بين الجرذ والإنسان هو أن الجرذ لن يستمر
الجري في النفق الذي لا يقدم الجبن - بينما هو إنسان
قد يستمر في الجري في نفس النفق طوال حياته محاولًا العثور
عليه

الجبن الذي ليس هناك ! عاجلاً أم آجلاً سوف يتخلى الفأر عن النفق الثالث،
لأنه ليس لديه عقل عقلاني يمكنه التحليل والحساب والمحاولة باستمرار
لإثبات أن الجبن موجود أسفل النفق الثالث -- لأنه كان موجودًا هناك. أ
لا يستطيع الفأر الذهاب إلى المكتبة لقراءة كتب عن الجبن وكيف هو
من المفترض أن تكون قادرة على الحصول عليه. لا يستطيع صياغة الحجج أو تقديمها
والخطب التي تثبت أن الجبن يجب أن يكون في النفق الثالث؛ وهذا
لا يستطيع أن يحاول إقناع رفاقه من الفئران بوجود الجبن بالفعل في النفق الثالث
على الرغم من أنه في الواقع ليس هناك. الجهاز العصبي للفئران سوف ينشط بسرعة
التكيف مع حقيقة أن الجبن لم يعد حيث كان وسيبدأ تبحث في مكان آخر.
عندما كان عمرك عامين، ربما تعلمت طريقة الحصول على
كان الجبن (أو أي شيء تريده) هو الصراخ بصوت عالٍ ومحاولة القيام برحلة قوية
والديك. يبدو أنهم يسيطرون على كل الجبن. إذا بكيت وغضبت بما فيه الكفاية، باستخدام مركز الوعي الثالث الخاص بك، سوف تتمكن من الوصول إليهم
أعطيك الحلوى أو أسمح لك بالبقاء مستيقظًا في وقت متأخر من الليل، أو أيًا كان ما تريده
مطلوب. لقد كنت غير واعي إلى حد كبير بالصورة العامة ونفسك
حافظ على تركيز وعيك على مخاوفك ورغباتك. عندما نظرت الى
الحياة، كأنك تنظر إلى نهاية نفق طويل
لم أرى سوى بقعة صغيرة من العالم في نهاية النفق. الصورة الشاملة
كانت الحياة محجوبة على جانبي النفق. غير ناضج الخاص بك
سمح الكمبيوتر الحيوي لمخاوفك ورغباتك بالظهور على شاشة جهازك

الوعي ليس سوى شريحة صغيرة من حقائق الحياة من حولك. لم يكن لديك
الاختيار الحقيقي في حياتك، لأنه لم يكن لديك تصور واسع النطاق لل
الأشخاص والأحداث من حولك.
في سن الثانية، كنت قد برمجت نفسك بعمق باستخدام البكاء للقوة
التغيرات في الأشخاص والأشياء من حولك. في ذلك الوقت من حياتك، هذا
كانت إحدى الطرق القليلة التي كان عليك الحصول بها على ما تريده من العالم. هو - هي
من الصعب أن أشرح لطفل يبلغ من العمر عامين أن المستويات الثلاثة الدنيا من
الوعي يولد التعاسة، وهذا هو مخبأ الجبن الكبير حقًا
يقع في نهاية نفق الحب ونفق كورنوكوبيا. كيف
تخبر طفلاً صغيراً أنه لا يوجد سوى القليل من الجبن منخفض الجودة
لن يكون كافيًا أبدًا في نهاية نفق الأمان، ونفق الإحساس، و
نفق الكهرباء؟ كيف تظهر لطفل صغير أنه يستطيع الحصول على كل شيء؟
الجبن الذي يمكن أن يريده من خلال تنسيق طاقاته مع تدفق الناس والمواقف من حوله؟ كيف تشرح لطفل يبكي
أن القبول المحب هنا والآن هو الطريقة الوحيدة التي تجلب السعادة المستمرة في الحياة؟
وهكذا تعتاد على المرور عبر نفق الأمان، نفق الإحساس،
وصيد نفق الطاقة للجبن. حقيقة أنك تقرأ هذه
الكلمات الآن تشير إلى أنك تشك في الثلاثة الأولى
الأنفاق، والبدء في استكشاف نفق الحب والكورنوكوبيا
نفق. أنت تعلم أنه لا بد أن يكون هناك جبن في الحياة أكثر مما كنت عليه
الحصول. يوضح لك الرسم البياني رقم 1 لماذا لم تكن حياتك تسير على ما يرام، و
يوضح لك الرسم البياني 2 كيفية البدء بوضوح في الحصول على الجبن الموجود دائمًا
كنت أنتظرك في الحياة ولكنك لم تتمكن من الحصول عليه لأنك أصررت

في محاولة للعثور عليه في النفق الخطأ. حياتك جيدة بشكل طبيعي. لقد
كانت دائما قابلة للتطبيق. الأمر فقط أن حاسوبك الحيوي استمر في فعل نفس الشيء
الأخطاء الإدراكية مرارا وتكرارا.
الرسم البياني 1
كيف تخلق التعاسة في حياتك؟
كيف تحاول تحسين حياتك بشكل غير فعال è *التحكم في طاقات الحياة*
ه
طاقات الحياة - الأشخاص والأشياء والمواقف في حياتك è *تنتقل عن طريقك*
الحواس ه
برمجتك الإدمانية è *يتم إثارة المشاعر العاطفية* è
التجربة التي تخلقها - الغضب، الخوف، الغيرة، الاستياء، القلق، إلخ.
التعاسة è *أفعالك الناتجة* è
ردودك على طاقات الحياة - أنت تنتقد وترفض نفسك و
الآخرين è *ردود فعل سلبية ومنفرة* è
[العودة إلى طاقات الحياة]
الرسم البياني 2
كيف تخلق السعادة في حياتك؟
كيف تقوم بتحسين حياتك بشكل فعال è *المحبة والقبول*
الاتصالات ه
طاقات الحياة - الأشخاص والأشياء والمواقف في حياتك è *تنتقل عن طريقك*
الحواس ه
البرمجة التفضيلية الخاصة بك - إعادة برمجة إدمانك على
التفضيلات è *يتم إثارة المشاعر العاطفية* è
التجربة التي تخلقها - الفرح، والسرور، والحب، والتبجيل، وما إلى ذلك السعادة
è *أفعالك الناتجة* è
ملاحظاتك على طاقات الحياة - أنت تقبلها وتحبها دون قيد أو شرط
نفسك والآخرين è *ردود فعل إيجابية وموحدة* è
[العودة إلى طاقات الحياة]
لماذا لا تسير حياتك كما ينبغي؟ ما هو صب الرمل في التروس؟

المشكلة بسيطة: برمجتك ترشدك باستمرار إلى البحث
السعادة من خلال محاولة تغيير طاقات الحياة من حولك. لقد وضعت معظم
انتباهك وطاقتك في محاولة التلاعب بالأشخاص والمواقف
في حياتك. منذ أن وجدت بعض الجبن في نهاية النفق الثالث أثناء ذلك
السنوات الأولى غير الناضجة من حياتك، وغرورك، وعقلك العقلاني
استمر في توجيه معظم طاقتك نحو تغيير طاقات الحياة من حولك
لتناسب برمجتك الداخلية التي تسبب الإدمان (انظر المربع العلوي في الرسم البياني 1).
الآن دعونا نتبع الدورة لاكتشاف كيفية إنشاء " الجحيم " منه
العالم الذي تعيش فيه - عندما تكون الجنة موجودة طوال الوقت! الكلمات
ويتم إرسال تصرفات الأشخاص من خلال حواسك المختلفة إلى التحليل والتحليل
الأقسام التفسيرية للكمبيوتر الحيوي الخاص بك. عندما لا تناسب الأنماط الخارجية
أنماطك الداخلية المبرمجة، فإنك تستجيب بعاطفة سلبية
مشاعر مثل الغضب والخوف والغيرة والاستياء وما إلى ذلك، وخلق الخاص بك
تجربة التعاسة (انظر المربع الأيمن والمربع السفلي في الرسم البياني 1).
يقودك هذا إلى المرحلة الرابعة من عجلة التعاسة. أنت إذن
ابدأ في انتقاد ورفض نفسك والآخرين. تتواصل مع
الكلمات والنغمات الصوتية وتعبيرات الوجه وإيماءات الجسم التي أنت عليها
فاسد أو العالم فاسد، أو ربما كليهما. عقلك العقلاني ينتقد
أشخاص آخرين ويجد خطأ معهم. ويعطيك الأسباب لماذا هم
" الحمقى " " البلهاء " "" الوحوش غير المبالية "" " كائنات شريرة " أو أيا كان. او انت
قد تستخدم البرمجة التي تحول عقلك العقلاني ضد نفسك و
يخلق تجربة أنك غير كاف، ويائس، وغير كفؤ، وغبي،
أدنى أو مجنون أو أيا كان.
تبدأ ردود الفعل المنفرة للموضوع والموضوع بعد ذلك في تغيير سلوك الشخص

الناس وخصائص ظروف الحياة من حولك (نعود إلى
المربع العلوي في الشكل 1). بمعنى آخر، تبدأ ردود أفعالك
السلبية في الظهور
إحداث تغيير جذري في استجابة الناس والظروف المحيطة
أنت. وبالتالي فإنك تخلق بيئة من الأشخاص والمواقف العدائية.
الآن تبدأ عجلة التعاسة بالدوران والناس من حولك
يبدأون في الرد بالكلمات والأفعال التي تعكس مشاعرهم
السلبية تجاههم
انتقاداتك ورفضك. ثم هذا يغذي مشاعرك
البرمجة ويثير المزيد من الغضب أو الخوف أو الغيرة أو
المشاعر الشديدة.
ويكون رد فعلك هو انتقاد نفسك أكثر وانتقاد الآخرين أكثر. (يرى
الرسم البياني 1). وهذا ينعكس على الأشخاص والمواقف من
حولك
يحولهم ضدك أكثر. ... وتصبح الأمور أسوأ في حياتك
الحياة كما تدور الدورة وتدور وتدور في دوامة الهبوط. عقلانيتك
قد يقبل عقلك هذه الدوامة الهابطة كدليل على أن حياتك
مستحيلة،
أن الناس فظيعون، وأنه لا توجد وسيلة " للقيام بذلك " في
الحياة.
الإنسان المحاصر في عجلة التعاسة لا يدرك أن
العالم لا " يفعل ذلك " له. دفاعات الأنا (بمساعدة وتحريض من
العقل العقلاني) يجعل من الصعب للغاية عليه أن يدرك أنه يفعل
ذلك
لنفسه. يمكنه أن يثبت أن الناس يعاملونه بهذه الطريقة حقًا. و
هم بالطبع. ما لا يراه هو أن انتقاداته المستمرة و
إن رفض طاقات الحياة الخارجية قد جعل الناس يستجيبون لها
له بهذه الطريقة. كان من الممكن أن يستجيب نفس الأشخاص
بشكل كامل
طريق مختلف. في أي وقت، كان بإمكانهم أن يكونوا محبين
وداعمين، و
كان من الممكن أن تتحرك عجلة السعادة.
الشخص المحاصر في عجلة التعاسة سوف يقضي كل وقته
تقريبًا
تحاول طاقتها بشكل يائس التلاعب بالأشخاص والمواقف
لتناسب طاقته

أو برمجتها. على الرغم من أن هذا كان أحد الاستجابات القليلة المتاحة على
في عمر الثانية، فهي ليست بأي حال من الأحوال الاستجابة الأكثر فعالية المتاحة للإنسان
البالغ الذي لديه القدرة على الوعي العالي. وعي أعلى
يدرك أن الأشخاص والأشياء في حياته هي في حدها الأدنى فقط
قابلة للتغيير من خلال الوعي الذي يخلق تجارب الحياة من خلال
ثلاثة مراكز أقل. ففي النهاية، أنت لا تريد أن يحاول الناس
إجبارك على ذلك
يتغير. وكلما لاحظت محاولات للسيطرة عليك أو السيطرة عليها
أنت تطور مقاومة كبيرة. كلما حاولوا تغييرك، كلما
أكثر تحاول أن تذهب في الاتجاه الآخر. كائن ذو وعي أعلى يدرك ذلك
هناك طريقة واحدة فقط لتغيير كلمات وأفعال الناس بشكل حقيقي
تناسب تفضيلاته الداخلية المبرمجة دون تدوير عجلة القيادة
التعاسة - وذلك من خلال التواصل المحب من أ
الوعي الذي لا يضطرب عاطفيا.
عندما تكون محاصرًا في عجلة التعاسة، لن يكون لديك تصور
وأنك توجه طاقاتك بلا جدوى في محاولة الاستخدام غير المجدية
التواطؤ والضغط العاطفي لتغيير أقوال وأفعال الناس
حولك. وهكذا، على عكس الفئران التي تتكيف مع حقيقة أن الجبن
لم تعد موجودًا في النفق الثالث، فأنت تبقي نفسك محاصرًا من خلال محاولتك ذلك
التلاعب وتغيير الأشخاص والأشياء في حياتك. المشاكل لك
لقد اختفت في سن الثانية - ومع ذلك فأنت تستخدم الأساليب دون وعي
كنت تستخدم في ذلك الوقت. هذه الحلول التي عفا عليها الزمن تحرمك من الفرصة
لتجربة حياتك والاستمتاع بها بشكل كامل.
عند تطبيق رحلة طاقة ثقيلة بدرجة كافية، يمكنك إجراء بعض التغييرات
في طاقات الحياة من حولك. ولكن إذا كنت واعيا هائلة
الانفصال والغربة التي يخلقها نقدك وتلاعبك مع
الناس من حولك، ستدرك أنك لا تستطيع تحمل ثمن الخسارة

السعادة التي تدفعها مقابل التغييرات القليلة الثمينة التي قد تفرضها على
سطح. التغييرات الوحيدة التي يمكنك إجراؤها، دون دفع غرامة كبيرة،
هي تلك التغييرات التي تحدث بلطف وسهولة عندما تقوم بالحب
تواصل. عندما لا ينجح ذلك ، يجب أن تعمل على إطلاق سراحك
نفسك من إدمانك الداخلي ومطالبك المدعومة بالعاطفة
السيطرة أو السيطرة على وعيك.
كيف يمكنك إيقاف الانحدار الهبوطي لعجلة التعاسة و
البدء في تحويلها إلى دوامة تصاعدية من السعادة؟ تحتاج إلى إعادة التوجيه
طاقتك من محاولة تغيير طاقات الحياة الخارجية إلى تغيير طاقتك
البرمجة الداخلية (انظر الشكل 2). لا توجد طرق متاحة من شأنها أن تفعل ذلك
تمكنك من تغيير جميع طاقات الحياة الخارجية من حولك بنجاح
تناسب البرمجة العاطفية الداخلية الخاصة بك. يمكن أن يكون لديك قوة الملك،
هيبة نجم سينمائي، أو معرفة دكتوراه، ولكن شرط
ستظل حياتك كما هي - تربح البعض وتخسر البعض. بواسطة
باستخدام الطرق الخمس لعيش الحب، لديك القدرة على تغيير حياتك
البرمجة الداخلية الخاصة. هناك كمية كبيرة من الجبن في انتظاركم،
لكن لا يمكنك الوصول إليه إلا من خلال العمل على برمجتك الداخلية بحيث،
هنا والآن، يمكنك أن تتقبل عاطفياً الأشخاص والمواقف التي تواجهك
حياة.
عندما تعمل على التكيف الداخلي الخاص بك، من خلال إعادة برمجة العاطفة
المطالب التي تضعها على الأشخاص والمواقف في حياتك، ستجدها
أن المواقف والطاقات الحياتية التي كانت تخلق التعاسة ستكون
محايدة أو إيجابية في تأثيرها على سعادتك. طاقتك،
الإدراك والقدرة على الحب دون قيد أو شرط سيجعلك منيعًا

إلى المعاناة. وهكذا فإن المرحلة الثالثة من الرسم البياني 2 توضح أنك بدأت بذلك
قم بتغذية القبول المحب للأشخاص والمواقف من حولك.
فكما أن انتقاداتك تؤثر بقوة على طاقات الحياة من حولك، فإنك ردود الفعل الإيجابية يمكن أن تبدأ في التأثير بقوة على طاقات الحياة من حولك.
كلما زاد تقبلك للأشخاص في حياتك بمحبة، دون شروط، كلما زاد تقبلك للأشخاص في حياتك بمحبة، دون شروط
أكثر يمكنك تحريرهم للاستمتاع بوجودهم حولك. غرورهم وعقولهم العقلانية
لا يتعين عليهم البقاء في مكان مصاب بجنون العظمة أو دفاعي، وعندما يكونون معهم
يمكنك البدء في تجربة أنفسهم متحررين من الأمان والإحساس وال
إدمان القوة الذي كنت تعكسه أو أطلقته في السابق. هذا يحرر طاقتهم لتجربة أنفسهم وتجربة نفسك دون " رؤية نفقية "
تأثير. يبدأون في الشعور بالحرية والتحرر من حولك. يطورون أ ثقة عميقة بأنك ستظل منتبهًا ومتمركزًا ومحبًا مهما حدث
إنهم يفعلون. يمكنهم فقط الاسترخاء والاستمتاع، والبدء في الاستمتاع بالحب،
مساحة داعمة للطرفين معك.
بدلاً من أن تؤثر سلباً على طاقات الحياة من حولك، وذلك بوضعها
الأشخاص الذين هم خارج مرحلة البرمجة الخاصة بك (كما هو الحال في الرسم البياني 1)،
قد يبدأ الناس الآن في تغيير مشاعرهم بطرق تناسبك
البرمجة التفضيلية وإذا لم يتغيروا ، فلا يهم --
لأنه كان مجرد " تفضيل " على أي حال. وبما أنك تحررت إلى حد كبير من
البرمجة الإدمانية، ليس عليهم أن يتجولوا وكأنهم يسيرون على رؤوس أصابعهم
على البيض في كل وقت. يمكنهم فقط الاسترخاء والتدفق مع ما بداخلهم
ذبذبات وطاقات لأنهم يعلمون أنك لن تزعل نفسك،
بغض النظر عما قد يفعلونه أو يقولونه. عندما يبدأون في حبك بشكل أعمق

وبطريقة أعمق، قد تبدأ غرورهم في توجيه طاقتهم للقيام بالأشياء
الذي تفضله. وهذا يمكن أن يحفز مشاعر الفرح التي تخلق
تجربة زيادة السعادة في حياتك.
إن رفع مستوى إدمانك إلى التفضيلات يمكّنك من الحب أكثر و
المزيد (انظر المرحلة الثالثة من الرسم البياني 2)، وتبدأ عجلة السعادة
دور. فإن حبك يعدل طاقات حياة الناس ويحررهم إلى الحب
أنت وخدمتك، مما يغذي برمجتك التفضيلية
أنه يتم إنشاء المزيد من المتعة والسعادة. ثم مشاعرك
الحب تتضاعف. نظرًا لأن تعليقاتك المحببة على طاقات الحياة من حولك هي
وبتكثف أكثر، عجلة السعادة تدور وتدور، وتدور في
دوامة تصاعدية - وبالتالي خلق مشاعر المحبة والسلام التي تنبع من
انسجام عميق مع هنا والآن من حياتك.
تمامًا كما خلقت تجربة التعاسة في حياتك بواسطتك
ردود فعل سلبية مستمرة على طاقات الحياة من حولك، لديك الآن،
بطريقة تشبه الله، خلقت تجربة السعادة في حياتك. أنت
لقد خلقت " معجزة " - لم تعد " تأثيرًا " للعالم من حولك
أنت - لقد أصبحت " قضية " - مصدرًا إبداعيًا. أعلى الخاص بك
لقد خلق الوعي العالم الجميل الذي تعيش فيه.
الآن أنت تعرف لماذا تعتبر حياتك جيدة بشكل طبيعي، وكيف
تريد حياتك أن تكون كذلك
العمل، وكيف كانت برمجتك هي العائق الوحيد أمامك
الشعور بالسعادة المستمرة في الحياة. أنت تعلم أن لديك
القدرة على خلق تجربة السعادة أو تجربة
التعاسة في حياتك. كل هذا يتوقف على نوعية وكمية الحرجة،
رفض الطاقة أو قبول الطاقة المحبة التي تغذيها مرة أخرى
الأشخاص والمواقف من حولك. ترى بوضوح كيف حافظت على ملكيتك
الحياة من العمل.
يمكنك الآن أن تبدأ في إظهار معجزة خلق السعادة في حياتك
حياة. ومن خلال القيام بذلك، فإنك تفعل أقصى ما تستطيع من أجل الآخرين

الطريقة الأكثر فعالية لمساعدتهم هي أن يصبحوا سعداء ومحبين وواعيين
كون. المحاضرات أو المواعظ ليست سوى خدعة يمكن اكتشافها
طريقة أخرى خفية للتلاعب والتحكم - إلا إذا كنت كذلك بالفعل
اخرج من عجلة التعاسة، ودع عجلة السعادة تدور
بسعادة في حياتك. وبمجرد أن تدرك أن " السعادة تسير بشكل دائري".
" لن تحتاج إلى إلقاء محاضرات أو حث الآخرين على إقناعهم .
سوف يتعرفون على كيفية قفزك من عجلة القيادة
التعاسة إلى عجلة السعادة، وسوف يسألونك عن حالك
فعلتها. ومن ثم يمكنك أن تشاركهم طرق الحب الحي
الطريقة حتى يتمكنوا من البدء في خلق تجربة السعادة المستمرة
في حياتهم.

الفصل 25

الغرض من حياتك

الخطوة الأولى في نموك نحو الوعي الأعلى هي أن ترى بوضوح
إنفاق هائل للطاقة غير المثمرة التي تضعها الآن في الحياة
خارج البرمجة الإدمانية الخاصة بك. كل إدمان قمت ببرمجته فيه
سوف يفصلك رأسك ويجعلك تعاني بدرجة أكبر أو أقل.
مشاعرك من خيبة الأمل، والتهيج، والغضب، والغيرة، أو الخوف هي العطاء
إليك رسائل عاجلة: " هنا إدمان يجب عليك إعادة برمجته إلى
الأفضلية من أجل عيش حياة فعالة وسعيدة. "
إن الشيء الرائع في النمو إلى وعي أعلى هو أنه كذلك
فقط التحرر من الإدمان الداخلي المدعوم بالعاطفة هو المطلوب --
لا تحتاج بالضرورة إلى تغيير أفعالك. إذا كنت مدمنًا على
الإفراط في تناول نفث كريم الشوكولاتة، المشكلة لا تكمن في العمل
وضع كريمة الشوكولاتة في فمك - المشكلة تكمن بالكامل في
دوائر حاسوبك الحيوي التي تجعلك عبداً لهذه الرغبة الداخلية.
عندما تستخدم أساليب الحب الحي الخمسة لإعادة برمجة حياتك
الإدمان، فإن السلوك الخارجي سوف يعتني بنفسه. يمكنك من وقت لآخر

وقت تناول نفث كريمة الشوكولاتة، لكنك تحررت من الإدمان الداخلي الذي
يهيمن على وعيك. لن تحتفظ بمخزون جديد في المنزل.
لن تسمح بعد الآن بإهدار جزء كبير من سعراتك الحرارية على هذا النحو
" فارغ " نسبيًا وله عواقب مؤسفة على صحتك. متى
إذا رفعت مستوى هذا الإدمان إلى مستوى التفضيل، فلا يزال بإمكانك الاستمتاع بنفخة الكريمة
من وقت لآخر - ولكن يمكنك أيضًا الاستمتاع بالحياة إذا كنت لا تأكل نفث الكريمة.
وهكذا فإن الطاقة التي تم استنزافها سابقًا في الإدمان يمكن أن تتدفق الآن
إلى قنوات تضيف إلى سعادتك وبهجتك.
عند إعادة برمجة الإدمان، قد تجد أنه لم يعد لديك المزيد الاهتمام بالإجراءات الخارجية التي كنت منخرطًا فيها. أو عندما إعادة برمجة الإدمان ورفع مستواه إلى مستوى التفضيل، قد تجد ذلك هناك
لن يكون هناك أي تغيير في تصرفاتك الخارجية. على سبيل المثال، إذا قمت بترقية مستوى
إدمان عدم غسل الأطباق حسب تفضيلك، قد تجد أنك كذلك الآن قادر على غسل الأطباق بوعي. برامجك المسببة للإدمان لن تفعل ذلك
تعمل لفترة أطول لتجعلك غير سعيد عندما تقوم بهذه المهمة الضرورية.
إن طريق الحب الحي إلى الوعي الأعلى لا يعلمك القمع البرمجة العاطفية التي تفصلك عن الآخرين (لهذا السبب يسبب أمراضا نفسية جسدية) أو للتعبير عن هذه الازدواجية والاغتراب
(وهي الطريقة التقليدية في علم النفس والطب النفسي). للدخول الى
الوعي العالي، يجب عليك القضاء على سبب كل مشاعر الازدواجية،
العزلة والفراق الذي يمنعك من حب نفسك والجميع و
كل شيء من حولك. المسارات الاثني عشر، المراكز السبعة الوعي والطرق الخمس تمكنك من القضاء على سبب تعاستك.

تبدأ في إدراك أن هناك طريقة مباشرة وسريعة للعثور على السعادة متاحة
من خلال استخدام مشاعرك العاطفية السلبية لتظهر لك أي جزء منها
يحتاج حاسوبك الحيوي إلى إعادة برمجة ليتمكن من الاستمتاع بكل لحظة
حياتك. في الماضي، كنت قد استخدمت غالبية طاقتك في محاولة ذلك
السيطرة والسيطرة وتغيير الأشخاص والمواقف في حياتك. الآن يمكن توجيه هذه الطاقة إلى الطرق الخمس للتحرر من
الإدمان الذي يبقي المرء محاصرا في الجشع والغضب والوهم.
ثم يحدث شيء رائع. عند إعادة برمجة جهازك
بعد الإدمان، ستجد أنه يمكنك أن تحب الجميع دون قيد أو شرط --
بما في ذلك نفسك. طالما كان الناس كائنات يمكن التلاعب بها للمساعدة
تحقق إدمانك، الحب الحقيقي (القبول غير المشروط للآخر الشخص) كان مستحيلا. تجد الآن أنه يمكنك أن تحب بشكل عميق
طريقة جميلة لم تكن تعلم بوجودها من قبل.
هذا البعد الجديد للحب ينتج معجزة في حياتك. لذلك الآن
يجعلك منفتحًا على تجارب جديدة وأشخاص جدد وأنشطة جديدة. متى
تبدأ في العيش في المستوى الرابع من الوعي، ولم تعد كذلك
تجربة أي شخص أو أي موقف باعتباره تهديدا. تجد أنك الآن
لديك كل ما تحتاجه لتكون سعيدا.
سوف تتعجب باستمرار من الطريقة التي يتعامل بها الأشخاص والمواقف في حياتك
الحياة تعمل بانسجام لتلبية احتياجاتك الحقيقية. وخاصتك
قد يعود الوعي إلى اليوم الذي اكتشفت فيه الحي لأول مرة
كتاب الحب الذي ساعد في توضيح لك الطريق لتحقيق هذه المعجزة
حياتك. ولكن هل اكتشفت ذلك؟ أليس الناس وأحوالهم
حياتك التي عرضتها عليك - بسبب انفتاحك؟ تتبع الكبرى
الأشياء التي حدثت لك منذ اليوم الذي بدأت فيه وعيك لأول مرة
النمو نحو أن نصبح كائنًا أكثر تقبلاً وفعالية وحكمة. أنت
ستجد أنك تفاعلت مع الأشخاص وظروف حياتك

لمساعدتك على اتخاذ خيارات أكثر حكمة وحكمة والتي أدت إلى
تسريع حياتك
النمو المستمر إلى وعي أعلى. نحن جميعًا في الرحلة
معاً!
إنه شعور رائع للغاية أن تتحرر من سيطرة الوعي
وابل من الرغبات، والمطالب، والتوقعات، والأنماط غير المرنة،
نماذج لكيفية معاملة العالم لك - الإدمان بجميع أنواعه.
قد يرى أي شخص يراقبك أنك تفعل نفس الأشياء التي تفعلها
تقريبًا
اعتدت أن تفعل، ولكن هناك الجديد الذي تفعله. لا تزال تذهب
إلى البقالة
متجرًا لشراء الطعام، لكنك تفعل ذلك باستخدام كمبيوتر حيوي
يسمح لك الآن بذلك
استمتع بكل دقيقة من التجربة. بغض النظر عن عدد العناصر
التي لا يمكنك ذلك
تجد، أو بغض النظر عن المدة التي يتعين عليك الانتظار فيها في
الطابور، لم يعد بإمكانك القيام بذلك
تشعر بالإحباط أو خيبة الأمل أو تخلق معاناة من أي نوع.
رحلتك إلى متجر البقالة تصبح تجربة جميلة. وابتساماتك،
فمساعدتك، وذبذبات حبك تؤثر على من حولك. لك
كائن جديد غير مسبب للإدمان يغير مسار أفعالك اليومية من أ
الكدح المتعب في بانوراما مبهجة منتجة للطاقة تمر
أمام عينيك. تجد أنك قد اكتشفت أن كل الأشخاص الموجودين
فيه
متجر البقالة عبارة عن كائنات مستيقظة موجودة لمساعدتك
في حياتك
رحلة نحو وعي أعلى. ولديك الرضا العميق
مع العلم أنه من خلال عيش حياة ذات وعي أعلى، فإنك تقوم
أيضًا بما يلي:
معظم (دون أي سعي) لمساعدة الكائنات الأخرى في نموها نحو
الأعلى
الوعي.
الشيء الجميل في الوعي العالي هو أن الأفضل بالنسبة لك هو
الأفضل للجميع. عندما تبدأ في العيش في الرابع أو أعلى
المستويات، يقوم كيانك الداخلي المشع بتغيير مشاعرك وأفعالك
بشكل خلاق
الأشخاص واهتزازات المواقف التي تتواصل معها.

أنت تمنحهم أعظم هدية على الإطلاق - أنت تتناغم مع الجمال
المكان الذي يقف وراء ألعاب الوعي المنخفض الخاصة بهم. أنت
تتدفق بانسجام
معهم في المكان في المستوى الرابع حيث هم الحب النقي.
وهذا
يمكن حتى أن يتم ذلك دون أي شيء أكثر من مجرد التواصل
المحبب بين العين والعين
يبتسم. من خلال الارتباط بالمكان الذي يحبونه فيه، فإنك مؤقتًا
وضع وعيهم في مكان أعلى. هذه الطريقة في الوجود، أكثر من
أي شيء يمكنك تحقيقه خارجيًا في الحياة، يصبح مصدرًا لذلك
الشعور بالرضا الواعي عن " الصواب " والمعنى
من حياتك.
إن الشيء الرائع في طريقة الحب الحي هو أنه يمكنك القيام
بذلك " بمفردك " إذا
تحتاج. يمكنك اعتبار الآخرين ممثلين على المسرح الكوني
الموجودين هنا من أجل ذلك
تجعلك على علم بإدمانك. إنهم يساعدونك من خلال الخلق
المواقف التي تكشف فيها عواطفك عن أماكن اختباء إدمانك.
بغض النظر عما إذا كانوا يعرفون العمل الداخلي الذي تقوم به،
كل ما يفعلونه أو يقولونه يساعدك على النمو إلى وعي أعلى.
حتى
على الرغم من أنها قد تكون مدفوعة بالبرمجة الإدمانية التي
تصنعها
منزعجًا أو عدائيًا، يمكنك استخدام جميع تصرفاتهم وتعبيراتهم
العاطفية و
كلمات تساعدك على التحرر من إدمانك. وكما يمكنك إعادة
برمجة
الكمبيوتر الحيوي الخاص بك وتحرير نفسك، سيبدأون في
ملاحظة
الفرح والحرية والحب غير العادي الذي يشع منك بغض النظر
عن ذلك
ماذا يفعلون أو يقولون. سيكون هذا التحول غير متوقع ومدهش
للغاية
لهم أنهم يريدون معرفة ما يحدث بداخلك. و
عندما يسألونك، يمكنك بعد ذلك مشاركة المفاتيح التي اكتشفتها
بكل سرور
فتح السعادة.

يمكنك أن تبين لهم كيف يوجد كل هذا في الداخل - بغض النظر عن التغيير
عالم الأشخاص والأشياء والمواقف. وإذا كانوا على استعداد للاستماع، فإنهم
سوف تندهش من بساطة طريقة النمو إلى أعلى
الوعي. إنه يعني ببساطة رفع مستوى جميع إدماناتهم إلى مستوى أعلى
التفضيلات. سوف يستغرق الأمر بعض الوقت لفهم ما هو رائع حقًا
اتساع إدمانهم. ولكن النتائج في زيادة السعادة والقدرة
سيصل الحب بسرعة كبيرة لدرجة أنهم سيعرفون أنهم عثروا عليه أخيرًا
الإجابة على جعل الحياة تعمل. ومن خلال مساعدة أنفسهم، لقد فعلوا ذلك الآن
ساعدك على النمو بسرعة أكبر نحو المستويات الأعلى من
الوعي. سيتم منحك الفرصة لشرح ذلك، و
ستكون قد اكتشفت رؤى إضافية تحتاجها لنموك. هُم
تساعدك اهتزازات الحب المتزايد والوعي الموسع على العيش
في عالم أجمل. إنها تساعدك على تحرير المزيد من الطاقة لنفسك
رحلة خاصة.
عندما تتعلم كيفية معالجة جميع البيانات الحسية الواردة وأفكارك
من مراكز الوعي العليا، " المشاكل " في حياتك
يختفي. نتيجة العيش في مركز الحب وتعلم الانسجام
طاقاتك مع طاقات الناس في العالم من حولك أنت
السماح للعالم أن يمنحك أفضل ما هو متاح لك. هذا
يضبطك لتجربة عميقة بالطريقة الرائعة التي تعيش بها حياتك
غنية ووفيرة بشكل طبيعي. تحررك المتزايد من الإدمان يسمح بذلك
عليك أن تحب الجميع بشكل متزايد دون قيد أو شرط - بما في ذلك نفسك. و
حبك يشعل حب الآخرين. طاقة المساعدة المتبادلة
يتدفق في علاقات الحب بطريقة أعاقتها سابقًا
طريقة الموضوع والموضوع التي تعامل بها الأشخاص من حولك.
يمكّنك تدفق الطاقة المتزايد باستمرار من الشعور بعمق بأن
سيزودك العالم تلقائيًا بأكثر مما تحتاج إليه لتكون سعيدًا.

ليس عليك القتال أو التملق أو القوة أو التخطيط بذكاء أو
السيطرة على نفسك
الوعي مع مقارنات بين ما هو موجود أو ما كان أو ما يجب أن
يكون فيه
المستقبل. قد تقول: " ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث؟ " وثم
قد تقول: " حسنًا، لا بأس، لا يزال بإمكاني أن أعيش وأكون
سعيدًا
حتى لو حدث ذلك. وتجد أن الحياة عادة ما يكون لها طريق
إعجازي
مما يمنحك القدر الأمثل من كل ما تحتاجه لتكون سعيدًا،
مستوفية وسعيدة.
إليك بعض الأخبار الجيدة. ليس من الضروري أن تكون خاليًا منها
مائة بالمائة
الإدمان المدعم بالعاطفة من أجل تجربة السعادة المستمرة.
ومع ذلك، يجب أن تكون خاليًا تقريبًا من الإدمان حتى تتمكن من
التخلص منه
ممارسة السحب نحو الأسفل الذي ينتج تجربة التعاسة.
السعادة هي مستوى عام من الشعور الجيد الذي تولده عندما
تعطي الحياة
لك ما أنت على استعداد لقبوله. لا يتأثر هذا المستوى العام إذا
كنت
يمكن أن يتعافى بسرعة من أي تجربة خوف، أو غضب، أو
استياء، أو تهيج، أو
إلخ. تتطور حالة التعاسة عندما تستمر تجربة الإدمان
و على. تصبح هذه الحالة شديدة عندما تترك إدمانًا تلو الآخر
تتراكم فوقك بحيث تقوم بتحميل حاسوبك الحيوي بالعديد منها
النماذج والتوقعات الإدمانية التي لا يتوافق معها العالم. لو،
وفي غضون عدة دقائق أو حتى ساعة أو نحو ذلك، يمكنك
الوصول إلى قمة
الإدمان، لن يؤثر عادة على مستوى سعادتك. إذا أثارت الغضب،
على سبيل المثال، يمكنك الاستمتاع بالغضب لفترة قصيرة.
لكن،
إذا كنت تغضب نفسك بشكل مستمر، فإن التعاسة ستتطور
حتماً
بسبب النشاط الزائد المستمر لجهازك العصبي اللاإرادي
ردود الفعل السلبية من العالم المحيط، والتراكمية الساحقة

تأثير العلاقات بين الموضوع والموضوع - مع انخفاض الطاقة الناتجة،
وانخفضت البصيرة، وانخفضت المحبة. إذا كنت تستخدم الآن الحب الحي
طرق تحرير نفسك من البرمجة الإدمانية، أنت تعرف ذلك جيداً
مشاعرك العاطفية بالانفصال هي مجرد بقايا من ماضيك
برمجة الوعي المنخفض سوف تقوم بعد ذلك بتخليص نفسك بسرعة من أي منها
الهراء الحالي عندما تجد نفسك تثير الخوف أو الغضب أو تهيج.
وبالتالي فإن الكمال في القضاء على جميع أنماط الإدمان الخاصة بك ليس ضروريًا
لكي تكون سعيدًا طوال الوقت. على سبيل المثال، أن تكون فعالة
ليس من الضروري أن يكون الكاتب مثاليًا، ولكن يجب أن يكون كاتبًا واعيًا
تكون قادرًا على التعرف على الأخطاء وتصحيحها بسرعة وبشكل تلقائي تقريبًا. ل
للأغراض الأكثر عملية، صفحة تم تصحيحها بوعي على
إن Spot جيد تمامًا مثل الصفحة التي تمت كتابتها بشكل مثالي في البداية. متى
لقد حققت درجة عالية من الكفاءة في استخدام طريقة الحب الحي
-- عندما ترى حياتك كدراما تستغل فيها الجميع و
كل شيء باعتباره تعليمًا يساعدك على أن تصبح أكثر وعيًا - سوف تفعل ذلك
تجد أنك ستصل إلى النقطة التي ستتسبب فيها أجزاء صغيرة من إدمانك القديم
البرمجة هي مجرد مصدر إزعاج عرضي بالنسبة لك. عندما تعيش في
المركزان الرابع والخامس للوعي في أغلب الأحيان، وهو أمر نادر
إن الغطس السريع في المراكز الثلاثة الأولى ليس له أهمية تذكر بالنسبة لك. لذلك
ليس عليك أن تكون مدمنًا على الكمال، فقط واصل العمل بداخلك
عمل. سيحدث كل ذلك بالمعدل المناسب لك تمامًا.

عندما يصبح الشخص خبيرًا في قبول الحاضر عاطفيًا
في الحياة (ويرفع مستوى كل الإدمان إلى التفضيلات)، هل يفقد إدمانه؟
فعاليته في القيام بدوره في مكافحة المظالم الاجتماعية مثل الحرب،
التحيز والاستغلال الاقتصادي والتلوث البيئي، وما إلى ذلك؟ إذا كان واحدا
يتقبل عاطفياً كل شيء، هل يريد تغيير أي شيء؟ متى
إن تجربة المرء هنا والآن لم تعد ناشئة عن أمر ملح
الوعي بالأمن أو القوة، يفعله وعي الحب أو وعي الوفرة
تمكين الشخص من أن يكون عضوا مسؤولا اجتماعيا في المجتمع؟ هل الغضب،
هل الإحباط والكراهية ضرورية لبناء عالم أفضل؟ سوف احب
هل يطلق الوعي الطاقة اللازمة لإنشاء جنة على الأرض؟
طالما أن الشخص يعمل من مراكز الوعي الثلاثة السفلية،
إنه يديم سبب كل الظلم الاجتماعي - معاملة الناس على أنهم
على الرغم من أنهم كانوا " آخرين " ، إلا أن موقف الذات والموضوع تجاه الناس، هو
العزم على الحصول على ما يريد دون العثور على مكان " نحن " و"ال".
عدم القدرة على حب الناس دون قيد أو شرط. الشخص الذي يعيش في الرابع
قد يقدم المركز مساهمة أعمق في تصحيح التنافر
العالم من الفرد الذي يعمل من المراكز الثلاثة الدنيا. بواسطة
في كينونته وأفعاله، يقوم المرء بتصحيح سبب الظلم الاجتماعي --
بدلا من مجرد علاج الأعراض. على الرغم من أن الشخص في الرابع
قد يحمل المركز لافتة ويكتب الرسائل ويحضر الاجتماعات ويفعل أشياء أخرى
مصمم لتشجيع الناس على العثور على مساحة " نحن " ، وسوف يفعل ذلك من منطلق الحب
الوعي الذي قد يكون في كثير من الأحيان أكثر فعالية في الوصول إلى الأشخاص الذين هو عليه
يرغب في التغيير. العاشق الحي حر في بذل الطاقة في أي من قتاله
أعراض التنافر في العالم أو بذل الطاقة في تصحيح

سبب وحشية الإنسان تجاه الإنسان - والسبب دائمًا هو الإدمان
ترتبط بإدراك الحياة من المراكز الثلاثة السفلية.
عاشق الحياة يختبر باستمرار الجمال والكمال في
عالم. إنه يفهم أننا نخلق الأحداث لكي يمنحنا
الخبرة التي نحتاجها للتحرر من المراكز السفلية. عاشق حي
يختبر باستمرار الانسجام والحب بما يتجاوز الدراما اليومية
من الصراع الإدماني، وفي نفس الوقت يختبر الجمال و
كمال صرف طاقته لرفع مستوى الأمن والإحساس وال
قوة وعي رفاقه الكائنات في مركز الحب
الوعي.
كل شيء مثالي الآن، كما أنه مثالي أيضًا لبذل الطاقة لإحداث
التغييرات!
إلى الدرجة التي يعكس بها العالم تصرفات الأفراد الذين
يختبرونها
الحياة من خلال الأمن والإحساس والقوة والوعي والجمال و
سوف يتكون كمال العالم من قدرته على تعليمنا ما نحتاج إليه
نعرف كيفية رفع مستوى وعينا إلى المركز الرابع - سواء بشكل
فردي
وبشكل جماعي. إلى الحد الذي يسكنه العالم من قبل الأفراد
الذين
توليد خبرتهم من مراكز الوعي الرابعة أو الأعلى،
وينعكس الجمال والكمال في الاستمتاع المستمر بالأشياء
الوفرة التي تقدمها لنا الحياة.
عندما تتابع عملك الداخلي على نفسك، فإنك تطور مستوى
عميقًا من القناة الهضمية
الثقة بأن الوفرة ستحدث تلقائياً إلى الدرجة التي
أنت حر من معالجة أفكارك من خلال الأمان الإدماني،
الإحساس، والوعي بالقوة. أنت تدرك أنه لا داعي للقلق
المزيد عن ما يكفي من الأصدقاء المحبين، ما يكفي من الطعام
والمأوى، ما يكفي
أشياء ممتعة للقيام بها، ما يكفي من الجنس، وتجنب الكوارث
التي من شأنها أن تدمر
حياتك، ومنع الناس من دفعك، وما إلى ذلك
من خلال تجربتك، فإنك تتطور تدريجيًا إلى الشعور الذي تشعر
به عندما تستخدم الاثني عشر
المسارات كدليل لك في مواقف الحياة اليومية، يمكنك الاعتماد
عليها بشكل كامل

تناغم متدفق لتفاعلات طاقتك والطاقات الخارجية
منك أن تعطيك باستمرار أكثر مما تحتاجه لتكون سعيدًا. أنت تدرك
أنه يمكنك أن تعيش حياتك بطريقة لطيفة ومتدفقة وغير مجتهدة. أنت
ندرك أن الحياة مُعدة حقًا لتمكيننا من العيش بسعادة وسلام ورضا
حياتنا - وأنها مجرد رقصة آلية لأمننا وإحساسنا و
إدمان القوة الذي يمنعنا من تجربة أن لدينا أكثر مما لدينا بحاجة إلى أن تكون سعيدا.
من خلال التخلص من إدماننا ومطالبنا وتوقعاتنا المدعومة بالعاطفة
التي تجعلنا نرفض ما هو كائن، نكتشف أنه يمكننا الاستمتاع به في جميع الأوقات
العديد من " الفراولة " التي تقدمها لنا الحياة بدلاً من السيطرة عليها
الوعي مع " النمور". " بينما نتعلم الاستسلام التام لما هو كائن، نجد أخيرًا المزيد من الأمان، وأحاسيس أكثر بهجة، وأكثر قوة الفعالية، والمزيد من الحب مما قد نحتاجه لنكون سعداء. ثم تتكشف وفرة الحياة بطريقة رائعة - ونحن نعيش
باستمرار في عالم دافئ وودود ومحب أنشأناه بواسطتنا وعي أعلى.
وهكذا، يدًا بيد، نسافر عبر نهر حياتنا نحو الفسيح
محيط الوحدانية هو مصدرنا ومصيرنا. في النهاية لدينا فرحة عميقة بالمعرفة:
الهدف من حياتنا
هو أن تكون خاليًا من جميع مصائد الإدمان،
وبالتالي تصبح واحدة
مع محيط الحب الحي.
ملحق 1
نظرية الحب الحي للسعادة
1. المشكلة . معظم الناس محاصرون في أنماط الوعي التي يؤدي إلى انتشار التعاسة والاغتراب والمخاوف والصراع المستمر وما إلى ذلك.
بدلاً من إدراك " الوفرة " التي تقدمها لنا الحياة، برمجتنا يخلق حياة تتسم بالتوتر وانخفاض مستوى الاستمتاع بالحياة. ال

الطريقة التي نقوم بها حاليًا بمعالجة وتفسير وإدراك. والتصرف بناءً على المحفزات الواردة
هو المسؤول عن عدم قدرتنا على أن نكون سعداء بنسبة مائة بالمائة من الوقت.
نحن جميعًا كائنات جميلة ولكن وعينا المنخفض هو الأمان والإحساس
وبرمجة القوة تجعلنا نجعل أنفسنا غير سعداء.
2. المبدأ الأساسي . السعادة تختلف عكسيا مع إدمان المرء .
الإدمان عبارة عن توقعات ومطالب مبرمجة و " ضروريات مطلقة "
الرغبات، أو النماذج حول الكيفية التي ينبغي أن يكون بها العالم هي التي تنطلق تلقائيًا
المشاعر السلبية مثل الغضب، الخوف، الغيرة، القلق، التهيج، الاستياء،
الحزن، الخ. كل إدمان يجعل المرء عرضة للمعاناة. عند واحد يفهم كيف تتولد تجربة السعادة والتعاسة
يصبح من الواضح أن كل التعاسة هي نتيجة لنماذج الإدمان التي تحديد تصورنا والدافع. حتى الألم الجسدي لا يحدث
تنتج التعاسة ما لم يكن لدى المرء إدمان للتحرر من الألم. هو - هي
هو الإدمان، وليس الألم، الذي يولد المعاناة.
3. مأزق الحياة . تيار الطاقة المتغير للحياة الذي
نحن نعيش ونرضي بعض الإدمان ونترك البعض الآخر غير راضٍ. في أخرى
كلمات، نربح البعض ونخسر البعض. حتى عندما نفوز، فإننا بعد ذلك
إنشاء طلب إدماني آخر عن غير قصد يجب أن يُعاش في شكل إنسان آلي
موضة. نحاول عادةً تغيير احتمالات الفوز والخسارة لدينا بمقدار أكبر
المال أو العلم أو الجاه أو السلطة. خطوط المسعى هذه لا تصنع أبدًا
ما يكفي من التغيير في نمط " الربح للبعض والخسارة للبعض " لإنتاج مستوى عالٍ
التمتع بالحياة. توقعاتنا ومطالبنا لا تزال تهيمن على حياتنا
الوعي وخلق تجربة غير مرضية للحياة طالما أننا
لديك أي برمجة تسبب الإدمان.

4. معضلة . الإدمان غير المرضي يهيمن على وعينا، ويجعلنا غير قادرين على الحب دون قيد أو شرط، والحفاظ على عقولنا العقلانية متماوجة، وقيادة حياتنا
الوعي إلى " المستقبل واللصق " بدلاً من الاستمتاع بالهنا و الآن، وتجعلنا نثير المشاعر السلبية في محاولة للتلاعب
الناس في العالم من حولنا. إن المطالب الإدمانية التي لم يتم تلبيتها تنتج
تجربة المعاناة والتعاسة. الإدمان الذي نرضيه يمنحنا
متعة قصيرة فقط. ما يرضي الإدمان سرعان ما يميل إلى تكوين أ
إدمان جديد يحميه نظامنا العصبي ويعززه بشكل عشوائي.
بغض النظر عما إذا كنا قد حصلنا على ما نريد أم لا، فإننا لا نزال عرضة لذلك
الخوف أو الحزن أو الغضب الذي يمكن أن يولد تجربة التعاسة.
5. الحل غير العملي . أسلافنا، طوال عصور حياة الغابة،
تطورت الأجهزة العصبية التي تحمي جنسنا بشكل فعال ضدها
المخاطر الخارجية. أكثر من 99٪ من الناس في العالم اليوم عالقون في هذا الأمر
الجهاز العصبي الذي يعمل عادةً عن طريق إلقاء اللوم على العالم الخارجي في أي شيء
المشاكل التي يواجهونها. نحن ننظم تصوراتنا وطاقاتنا في
نحاول أن نجعل حياتنا تعمل من خلال البرمجة فائقة الكفاءة
مقارنة العالم الخارجي بنماذجنا الداخلية المسببة للإدمان... هكذا
إطلاق إنذارات الطوارئ من الغضب أو الخوف أو الحزن أو الإحباط أو الغيرة عندما
أنها لا تتوافق. عندما نعمل على مستويات وعي أقل، فإننا
إثارة المشاعر التي تولد إجراءات قوية في محاولة لتغيير
العالم الخارجي بحيث يتوافق مع أمننا وإحساسنا وقوتنا
الإدمان. والنتيجة هي تأرجح بين المتعة والألم (والذي
نحاول التحسن من خلال زيادة مهارتنا في التلاعب).
الحفاظ على قشرة اجتماعية من المداراة والدبلوماسية ودرجة ضحلة من
الدفء والحب. لدى الأشخاص الواعين دائمًا خيار المحاولة
لتعديل تصرفات الأشخاص من حولهم أو تغيير استجاباتهم لها
المحفزات الواردة.
6. الطريق إلى السعادة . الحل العملي لمشكلة

إن الاستمتاع بحياتنا بشكل مستمر هو إعادة تدريب أجهزة الكمبيوتر الحيوية لدينا بحيث تكون الأولى
الاستجابة لحالة الحياة هي تنسيق طاقاتنا مع العالم الخارجي بدلاً من محاولة إجبار العالم الخارجي على التكيف مع أنماطنا الداخلية.
التواصل المحب دون قيد أو شرط (الذي لا يدمن على النتائج) سوف
عادةً ما نسمح بحدوث التعديلات التي نحتاجها لتنسيق أعمالنا
الطاقات. كل إدمان يتركنا عرضة للخطر؛ التفضيلات تمكننا من ذلك
استمتع بالحياة باستمرار. عندما تعمل أجهزة الكمبيوتر الحيوية لدينا من التفضيلية
البرمجة، لا تتأثر سعادتنا - بغض النظر عما إذا كان
العالم الخارجي يناسب تفضيلاتنا أم لا. وهذا يسمح لنا بالاستمتاع هنا
والآن في حياتنا، أن نبقى مركزين في كل الأوقات، لنحب دون قيد أو شرط،
لتجنب التلاعب بالموضوع والموضوع، وللشعور بالأمان والحصانة، من أجل
زيادة بصيرتنا وإدراكنا، والشعور بأننا في بيتنا في العالم.
عندما يتم إعادة تدريب أجهزة الكمبيوتر الحيوية لدينا للتفاعل مع عالمنا في هذه
نجد أن الحياة تمنحنا أقصى درجات الأمان والأحاسيس والقوة،
و الحب. إن طريقة الحب الحي تفعل أكثر بكثير من مجرد تمكين الشخص من ذلك
يتكيف بشكل سلبي مع الحاضر والحاضر في حياته؛ إنه نظام ديناميكي
لإعادة تدريب وعي المرء ليعيش حياة فعالة بشكل مستمر ممتعة.
الملحق 2
ملخص - الأجزاء الخمسة للحب الحي
قانون الوعي الأعلى:
أحب الجميع دون قيد أو شرط - بما في ذلك نفسك.
الطرق الخمس بالإضافة إلى الوعي الفوري
مضاعف:
1. احفظ المسارات الاثني عشر وطبقها على مشاكلك.
2. كن على دراية في جميع الأوقات بمركز الوعي الذي أنت فيه

استخدام لإدراك العالم الذي تعيشون فيه.
3. كن أكثر وعياً بالعلاقة بين السبب والنتيجة
بين إدمانك والتعاسة الناتجة.
4. استخدم المحفز بكل الطرق التي نعيش بها الحب كأداة
التمركز المعرفي.
5. استخدم طريقة تركيز الوعي لتسريع
إعادة برمجة الإدمان الثقيل.
بالإضافة إلى مضاعف الوعي الفوري:
قم بتوسيع حبك ووعيك وتعاطفك المحب
تجربة
كل ما يفعله أو يقوله الجميع كما لو كنت قد فعلت أو قلت
هو - هي.
الطرق الاثني عشر:
تحرير نفسي
1. أنا أحرر نفسي من إدمان الأمان والإحساس والقوة
التي تجعلني أحاول السيطرة على المواقف في حياتي بالقوة،
وبالتالي
دمر صفائي وحرمني من حب نفسي والآخرين.
2. أنا أكتشف مدى سيطرة الإدمان على وعيي
إنشاء نسختي الوهمية من عالم الناس المتغير و
المواقف من حولي.
3. أرحب بالفرصة (حتى لو كانت مؤلمة) التي أحظى بها من
دقيقة إلى دقيقة
تتيح لي التجربة أن أصبح على دراية بالإدمان الذي لا بد لي منه
أعد برمجتي لأتحرر من أنماطي العاطفية الشبيهة بالروبوت.
التواجد هنا الآن
4. أتذكر دائمًا أن لدي كل ما أحتاجه للاستمتاع بوقتي هنا
والآن - ما لم أترك وعيي يسيطر عليه
المطالب والتوقعات المبنية على الماضي الميت أو المتخيل
مستقبل.
5. أتحمل المسؤولية الكاملة هنا والآن عن كل ما أختبره،
لأن برمجتي الخاصة هي التي تخلق أفعالي وأيضًا
يؤثر على ردود أفعال الناس من حولي.
6. أتقبل نفسي بشكل كامل هنا والآن وبوعي
أختبر كل ما أشعر به، وأفكر، وأقول، وأفعل (بما في ذلك
عواطفي
الإدمان) كجزء ضروري من نموي إلى أعلى

الوعي.
التفاعل مع الآخرين
7. أنا منفتح بصدق على جميع الناس من خلال الاستعداد الكامل لذلك
أنقل أعمق مشاعري، لأن الاختباء بأي درجة يبقيني
عالقة في وهم الانفصال عن الآخرين.
8. أشعر بعطف وحب بمشاكل الآخرين دون أن أحصل عليها
محاصرين عاطفيا في المآزق التي تعرض عليهم
الرسائل التي يحتاجونها لنموهم.
9. أتصرف بحرية عندما أكون منضبطًا ومتمركزًا ومحبًا، ولكن إذا كان ذلك ممكنًا
أتجنب التصرف عندما أكون مضطربًا عاطفيًا وأحرم نفسي من ذلك
الحكمة التي تتدفق من الحب والوعي الموسع.
اكتشاف وعيي الواعي
10. أقوم باستمرار بتهدئة الفحص المضطرب لعقلي العقلاني
من أجل إدراك الطاقات الدقيقة التي تمكنني من الاندماج بشكل موحد
مع كل شيء حولي.
11. أنا على علم دائم بأي من المراكز السبعة
الوعي الذي أستخدمه، وأشعر بطاقتي، وإدراكي، وحبي،
والسلام الداخلي ينمو عندما أفتح كل مراكز الوعي.
12. أنا أعتبر الجميع، بما فيهم أنا، كائنًا مستيقظًا
من هو هنا للمطالبة بحقه المكتسب في الوعي الأعلى
طائرات الحب غير المشروط والوحدة.
مقياس معرفة مركز الوعي الخاص بك
في كل لحظة:
مراكز الوعي السبعة:
1. مركز الأمن
2. مركز الإحساس
3. مركز الطاقة
4. مركز الحب
5. مركز الوفرة
6. مركز الوعي والوعي
7. مركز الوعي الكوني
الغرض من حياتنا:
إن الهدف من حياتنا هو أن نتحرر من كل فخاخ الإدمان، وبالتالي

كن واحدًا مع محيط الحب الحي.
الملحق 3
كيفية تسريع نموك بطريقة الحب الحي
فيما يلي ثماني طرق يمكنك من خلالها تسريع نموك بشكل كبير نحو وعي أعلى:
1. *أعد قراءة هذا الكتاب* . في قراءتك الأولى سوف تبدأ في تطوير
الفهم الفكري. هذه ليست سوى خطوة أولى نحو إلقاء الضوء على الخاص بك
الحياة مع طريق الحب الحي. لجلب الكلمات والأفكار من الكتاب إلى
وعيك لحظة بلحظة، والقراءات المتكررة على الاطلاق
ضروري. إذا كنت ترغب في النمو بأسرع معدل، فاقرأ خمس صفحات على الأقل من
هذا الكتاب كل ليلة قبل النوم. إذا كنت تفعل هذا باستمرار، فإنك
سوف تمنح نفسك أقصى فرصة لتحرير الروعة المخفية في داخلك.
2. *ضع خطًا بحرية* . ضع خطًا تحت كل جملة في الكتاب بشكل خاص
مهم بالنسبة لك. ستكون هذه هي الأجزاء التي أنت الآن جاهز لاستقبالها
في تيار وعيك هنا والآن. هذا يؤهلك ل
الخطوة التالية في الانفتاح نحو قبول وتطبيق أعمق للعيش
طريقة الحب في حياتك اليومية. وسوف تدريجيا المزيد والمزيد من الكتاب
يتم التأكيد عليها كعلامة على تكاملك المتزايد.
3. *امنح نفسك الاستفادة من الطرق الخمس جميعها* . دع جميع الطرق الخمس
تساعدك في النمو الخاص بك. إذا وجدت أنك لا تستخدم أحد
الطرق، ركزي على تلك الطريقة خلال الشهر القادم. لتجنب
عدم التوازن وعدم التوازن، يجب عليك استخدام الطرق
الخمسة كلها.
4. *تجنب الحساء الروحي* . عندما تجد طريقك الروحي، ضعه بالكامل
الطاقة في إتقان ممارستك للطرق المرتبطة بك
المسار المختار. إذا كنت تتسوق باستمرار وتقارن وتجرب

مجموعات مختلفة من مسارات روحية مختلفة، قد تفشل في الحصول على
الاستفادة المتعمقة التي يمكن العثور عليها من خلال تكريس نفسك بشكل مكثف لشخص واحد
طريق.
5. *الاستسلام* . سوف يرتبط نموك الروحي ارتباطًا مباشرًا بال
الدرجة التي تستسلم بها لأساليب المسار الذي اخترته. و فقط
ماذا تستسلم حقا؟ أنت تستسلم فقط للمستوى المنخفض
البرمجة التي تبقيك الآن محبطًا، ومنزعجًا، وغير سعيد
درجات متفاوته.
6. *شدة الرغبة في النمو* . تفانيك الداخلي الكامل لك
النمو إلى وعي أعلى هو العامل الوحيد الأكثر أهمية
تطورك الروحي. بدون التزام داخلي مكثف، أنت كذلك
مجرد هاو يلعب الألعاب الروحية. عندما يكون النمو الروحي هو الأكثر
الشيء المهم في حياتك، سوف تتكشف معجزة الحب والوحدة الكاملة
حياتك.
7. *قدم طريق الحب الحي للآخرين* . تذكر أن حياتك تعمل
من الأفضل أن تكون محاطًا بكائنات محبة ومرضية وسعيدة. سوف تفعلها
ينمو عندما تعرض النظام على الآخرين - ولكن انتظر دائمًا حتى يصبح واضحًا
تشير إلى الانفتاح لتلقي هديتك المتمثلة في شرح كيفية الوعي
يعمل النمو. يجب أن تكون شديد الإدراك في تقديم طريقة الحب الحي
للآخرين حتى لا تخلق ازدواجية عندما تسعى إلى تحقيقها
وحدانية. لا تحاول " بيعه " لهم أو جعلهم يشعرون أن هذا هو الشيء الوحيد
الجواب على السعادة في حياتهم. وهذا من شأنه أن يؤدي على الأرجح إلى مقاومتهم
برمجة. بدلاً من ذلك، قم بعرضه من خلال مشاركة تجربتك في تطبيق
خمس طرق. ضع كل الكبرياء جانبًا ودعهم يرون صراعك الداخلي
اعمل على نفسك - لكن لا تصر على أن يعملوا على أنفسهم بطريقة ما

طريقة مشابهة. ربما، دون أي كلمات توصية، قد تفعل ذلك
ما عليك سوى ترك نسخة من الدليل على مكتب صديق مقرب.
كجزء
من نمو وعيك، تعلم أن تحب الجميع دون قيد أو شرط
بغض النظر عما إذا كان هو أو هي مهتمًا بما تفعله.
8. *حضور تدريب نمو الوعي* . من خلال المشاركة في أ
التدريب على نمو الوعي، ستتاح لك الفرصة للعمل معه
أشخاص آخرون يستخدمون طريقة الحب الحي. يمكن لهذه
التدريبات في نهاية الأسبوع
زيادة تقدمك بشكل كبير في رفع مستوى الإدمان إلى التفضيلات
وإزالة الحواجز في حياتك. أنها تساعدك على زيادة الخاص بك
فعالية في تطبيق تقنيات الحب الحي في حياتك اليومية
مواقف. يتم تقديم هذه البرامج في المدن الكبرى في جميع
أنحاء العالم
أمة. يمكن الحصول على جدول التدريبات عن طريق الكتابة إلى
Cornucopia
المعهد، سانت ماري، كنتاكي 40063.
~~~~~~~~~~~~
`
~~~~~~~~~~~~